

Vivienne Rauber-Decoppet

Reiki y Visualizar

Una guía para la auto-terapia
con dos Audio-CDs

Vivienne Rauber- Decoppet

Traducido por Xiomara Navas C., Quito Ecuador

Impressum

Copyright © 2002 by Vivienne Rauber- Decoppet

Imprimido por: Books on Demand (Suiza) GmbH

ISBN 3-0344-0146-9

Índice de los dos CD	7
Introducción	8
I. ¿QUÉ ES LA TERAPIA ENERGÉTICA PSICO- CORPORAL?	9
Formación en Terapia Energética Psico- Corporal	11
II. VISUALIZACIONES PREPARATORIAS	13
La visualización de un deseo ☉	14
Cómo encontrar la meta de nuestro alma ☉	16
Como fijar la meta del alma en todo tu cuerpo	17
El hada ☉	18
II. LA TERAPIA ENERGÉTICA PSICO-CORPORAL : TEORÍA	21
1. El cuerpo me llama... La unidad de cuerpo, mente y espíritu.....	21
ENERGÍA.....	23
a) Chakras.....	24
Los chakras y los colores	28
Los chakras y el Reiki.....	30
b) Cuerpos energéticos (las capas del aura)	32
Encontrar el símbolo personal y limpiar el campo energético ☉	37
c) Reiki	41
El cuerpo energético y el Reiki.....	42
PROCESO DE CRECIMIENTO.....	43
Síntomas	43
Significado de un síntoma.....	44
¿Dónde se origina el síntoma?	46
Canales de percepción.....	48
2. ¿Cómo puedo escuchar?... Las imágenes simbólicas del alma.....	50
El efecto curativo del trabajo con las visualizaciones: Explicación..	52
El caso de una paciente: La bruja.....	54
3.¿Cómo puedo entender? Teoría del trabajo con el niño interior	57
4. ¿Cómo puedo “sanar”?	62
a) Visualización.....	62
b) La sanación del niño herido	63

Visualización con el pequeño niño	63
El caso de una paciente con dolores en la nuca	68
La memoria celular.....	71
III. LA VISUALIZACIÓN	72
Las afirmaciones	73
Cómo encontrar la afirmación personal ⊙	74
Marco teórico para las afirmaciones	76
Cómo enraizar una afirmación en el cuerpo.....	80
Cómo enraizar entre dos una afirmación en el cuerpo	81
Los síntomas corporales	84
El síntoma corporal, la película (y repetición) ⊙	84
El síntoma corporal, colocar la imagen fuera del cuerpo → ↙ ⊙	88
El caso de Pierina.....	89
El caso de Agnes	92
Resumen del trabajo con los síntomas	94
Los problemas	95
Los problemas y cómo colocar la imagen fuera del cuerpo→↙⊙	95
Reducir el problema a un síntoma.....	95
Hacer venir una imagen	96
(El problema y la película).....	96
Colocar la imagen a la izquierda frente a sí →	97
¿Qué cambios se producirán cuando ya no exista el problema?.....	98
Cómo integrar la imagen del futuro en todo el cuerpo ↙.....	98
Conflictos con la pareja	101
Cómo limpiar el campo común de la pareja ↓↑ ⊙	102
Cuestionario matrimonial	106
Cómo trabajar con un conflicto de la pareja → ↙ ⊙.....	108
El caso de Victoria	111
Puente para el alma: Ejercicio para mejorar la relación de pareja ⊙ ...	114
El sistema familiar	116
Dibuja a cada miembro de tu familia como un animal ⊙	116
Cómo limpiar el campo energético personal ↓↑	117
Cómo Limpiar el campo energético familiar ↓↑.....	118

Experiencias de mis alumnas	120
El Reiki y el sistema familiar ⊙.....	122
Los beneficios del trabajo con el campo energético familiar	123
Los sueños	125
El sueño, la sensación corporal, la imagen, la película ⊙.....	126
El sueño, la repetición y cómo colocar fuera → ↵.....	128
Seguir soñando	130
La terapia gestáltica: Trabajar con un sueño	131
Sueño infantil repetitivo	132
El caso de Ricarda.....	134
Las personalidades parciales.....	137
La modificación de las personalidades parciales.....	138
Cómo reconocer nuestras personalidades parciales	138
Escalar una montaña con la personalidad parcial	139
Entrar al centro de un jardín con tu personalidad parcial.....	141
Cómo integrar la nueva personalidad parcial en todo el cuerpo	142
¿Porqué se transforman las personalidades parciales?.....	144
Cómo descubrir las personalidades parciales en nuestro cuerpo.....	145
¿Qué personalidades parciales se ubican en qué partes del cuerpo?	147
Los estados del Yo en el análisis transaccional.....	151
El Egograma.....	154
Escalar una montaña con un estado del Yo negativo.....	155
Estado del Yo – Colocar la imagen del recuerdo delante de sí	156
¿Cómo será todo, una vez que se desactive este estado del Yo?	156
Resumen del trabajo con las visualizaciones	158
Cuadro sinóptico: Terapia energética psico-corporal.....	158
Ensayo explicativo de Milton Erickson y de Bandler y Grinder.....	159
Explicación derivada de lo antes expuesto sobre el efecto curativo de la terapia energética psico-corporal	163
El caso de Michel. 21 días de auto-tratamiento.....	164
¿Cómo hubiera podido Michel aprovechar mejor?.....	183

IV. LA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR HERIDO.....	186
1. Recuerdos de la infancia.....	186
La constelación familiar	186
El orden de nacimiento de los hermanos.....	190
El plan de vida secreto (“script”, guión)	192
Cómo descubrir tu plan de vida secreto	192
Experiencias de mis alumnos.....	193
Los mensajes básicos (creencias negativas).....	197
2. Los chakras y despertar los potenciales dormidos.....	201
Primer Chakra: Seguridad y confianza.....	204
Sentirse seguro y protegido ☉	205
Segundo Chakra: Alegría de vivir y creatividad	207
Puedes descubrir y jugar ☉,.....	207
Puedes amar y gozar de la sexualidad ☉	208
Tercer Chakra: Fortaleza y poder (en vez de sumisión).....	211
Puedes ser tú mismo(a) ☉.....	211
Cuando estoy enfadado	213
Cuestionario sobre la ira y el enfado.....	216
Cuando tengo ira	217
Resumen del trabajo con la ira.....	218
El trabajo con el niño interior.....	219
Regresión a la infancia con un sentimiento violento.....	220
Tratamiento a distancia de un recuerdo negativo ☉	224
Meditación final ☉.....	226
Índice Bibliográfico.....	227
Cómo contactarme	228

Indice de los dos CD

En el CD1: Visualizaciones energéticas preparatorias

1. Encontrar la meta espiritual
2. Encontrar el símbolo personal
3. Primer Chakra: Sentirse seguro y protegido
4. Segundo Chakra: La alegría de vivir
5. Segundo Chakra: Puedes disfrutar de la sexualidad
6. Tercer Chakra: Poder y independencia

En el CD 2: Terapia energética psico-corporal

1. El síntoma corporal, la película (y repetición)
2. Síntoma corporal y colocar la imagen fuera →↵
3. Problema y cómo colocar fuera del cuerpo la imagen →↵
4. Trabajo con la pareja: Puente espiritual
5. Dibujar los miembros de la familia como animales
6. Limpiar el campo familiar
7. El sistema familiar y Reiki
8. El sueño, la sensación corporal, la imagen, la película
9. Tratamiento a distancia con experiencias traumáticas

Introducción

Inicialmente, el presente libro fue concebido para terapeutas con un segundo nivel de Reiki, interesados en tratar sus propios síntomas y problemas. Sin embargo también pueden ser utilizado por los que no han sido iniciados en el Reiki, aplicando un símbolo personal junto con las visualizaciones aquí propuestas.

Los símbolos Reiki se han utilizado desde épocas muy remotas para entablar un contacto más rápido y profundo con la energía universal sanadora. Ellos son como “veloces autopistas” que nos conducen, de la manera más directa, hacia la “inteligencia superior” o – como la denomina Tarozzi – hacia la “realidad” o la “inteligencia divina”, como la conocen los terapeutas de Reiki con orientación cristiana.

La energía Reiki es una energía “inteligente”.

Ella nos ayuda a experimentar visualizaciones sanadoras para alcanzar más rápidamente cambios positivos.

La terapia energética psico-corporal, descrita en las páginas siguientes, es el resultado de mi búsqueda por encontrar técnicas de auto-tratamiento cada vez más sencillas que sirvan a todos los interesados en profundizar y avanzar en su proceso de desarrollo personal.

I. ¿QUÉ ES LA TERAPIA ENERGÉTICA PSICO-CORPORAL?

La Terapia energética psico-corporal es una técnica holística muy sencilla pero a la vez muy poderosa, que nos permite tratar y resolver nuestras enfermedades, conflictos y/o desequilibrios.

A lo largo de mis años como instructora en Suiza, Ecuador, Italia, Austria y España, tuve la oportunidad de desarrollar mi propio método terapéutico que se denomina Terapia energética psico-corporal. Mis cursos entonces se orientaron especialmente en la “Acupresión con proceso” de Aminah Raheem (EEUU) y la “Acupresión Jin Shin Do” de Iona Teegarden (EEUU), incluyéndose también la técnica del acompañamiento profesional durante el proceso y, más tarde también, mi propio método de la Terapia energética psico-corporal junto con la “Respiración paralela”. Estas tres técnicas son una síntesis del trabajo energético y de la psicología transpersonal. Mi objetivo era encontrar formas terapéuticas integrales cada vez más sencillas y eficaces.

La Terapia energética psico-corporal original (compara mi libro “Respiración curativa y Visualización, ISBN 3-0344-0147-7), es una técnica energética de respiración y visualización, que puede ser aplicada de manera muy sencilla y eficiente como una **“terapia personal”** o **“auto-terapia”** para:

- resolver problemas pendientes y
- entender los síntomas y dolores corporales.

Por lo general, su efecto es automático y nos conduce a una mejoría y curación, siempre y cuando sepamos enfrentar el “mensaje” de nuestros síntomas y logremos entender hacia dónde nos están impulsando.

Sin embargo, no debemos olvidar que en caso de una enfermedad grave, este procedimiento no puede ni debe reemplazar la consulta del

médico, sino que constituye un valioso complemento para que el tratamiento sea integral e incluya a cuerpo, mente y espíritu.

A pesar de que ya en 1984 fui iniciada en los niveles 1 y 2 de Reiki, no lo practicaba muy a menudo, dedicándome la mayoría del tiempo a la acupresión. Recién en 1998, luego de leer el libro de Andreas Dalberg *Der Weg zum wahren Reiki-Meister* (El camino para ser un verdadero Maestro de Reiki), en el que se combina el Reiki con la psicoterapia jungiana, tomé la decisión de iniciarme como Maestra y Profesora de Reiki. A partir de ese momento empecé a tratarme con Reiki, complementándolo con ejercicios psico-corporales de visualización, lo cual dio paso a grandes cambios en mi vida.

Desde entonces **combino el Reiki con mi técnica de visualización psico-corporal y utilizo, en vez de los rayos de luz y la respiración paralela, los símbolos de Reiki.** Esta es una forma muy eficaz para tratarse a sí mismo o a otras personas.

Durante mi docencia descubrí varias razones que resaltan el interés del estudio y la aplicación del trabajo energético psico-corporal, así:

- **Para los psicólogos, esta forma de trabajo facilita y agiliza el acceso y tratamiento de los traumas reprimidos de sus pacientes, permitiendo luego enraizar o grabar en el cuerpo las nuevas decisiones originadas en las soluciones logradas, lo cual a su vez apresura también la incorporación de los nuevos comportamientos en la vida cotidiana.**
- **A los terapeutas corporales les ayuda a captar tan eficazmente los sentimientos y recuerdos dolorosos de sus pacientes (removidos ya por la fisioterapia), que ellos logran por fin resolverlos, sin tener que seguir reprimiéndolos en capas más profundas.**
- **Los aficionados, que por lo general se interesan en el trabajo energético para entender o solucionar por cuenta propia algún problema corporal o psíquico, aprenden a hacerlo de una manera eficiente y a inmergirse seriamente en su proceso de crecimiento.**

El Reiki es de por sí un trabajo energético muy sencillo y muy poderoso. Si lo aplicamos junto con las visualizaciones aquí propuestas, puede conducirnos a cambios más rápidos y más profundos. Puedes practicar los ejercicios para beneficio propio o aplicarlos con tus pacientes (también con los CDs adjuntos).

Formación en Terapia Energética Psico-Corporal

Ofrecemos cursos para los terapeutas de Reiki que deseen aprender cómo trabajar con las visualizaciones y cómo brindar un mejor acompañamiento verbal a sus pacientes durante el proceso terapéutico. Para aquellas personas que aún no han incursionado en el Reiki también brindamos cursos combinándolos con la terapia energética psico-corporal.

- **En estas clases de formación en Terapia energética psico-corporal. transmitimos a parte de un trabajo energético (con los chakras, Reiki y/o digitopuntura) el acompañamiento verbal. Enseñamos lo siguiente:**

-

1. Una **técnica de visualización**, a través de la cual se representan y solucionan simbólicamente los problemas y síntomas del paciente. Este procedimiento opera como una especie de “terapia secreta”.

2. **La sanación del niño interior herido**, es decir regresar a la infancia, descubrir lo que, en ese entonces, le faltó al niño para poder continuar su proceso de desarrollo y revivir en una visua-

lización el momento traumático y cambiarlo. Con esta técnica podemos modificar los mensajes básicos limitantes de la infancia y crear nuevas permisiones y convicciones que impulsarán el desarrollo del paciente.

3. Resaltar las imágenes numinosas que visualiza el paciente y profundizarlas, para que pueda **experimentar el sentimiento de unidad**, pertenencia y confianza, así como de amparo, protección y guía. Compenetrada con estos sentimientos, la persona se reconoce a sí misma como parte integral del Todo, como una sola unidad consigo mismo, con su alma y, sobre todo, con una inteligencia superior. Este tipo de vivencias y sensaciones pueden ser muy sanadoras y a menudo solucionan aún más que el trabajo con el niño interior herido.

Para organizar cursos en español, alemán francés, inglés o italiano, por favor, diríjase a Vivienne Rauber-Decoppet, Susenbergstr. 11, 8044 Zurich, Tel 0041 232 37 68, e-mail: vivienne.rauber@freesurf.ch.
Para cursos en italiano, también a Daniela Rossi 0039 030 9965416 o Antonio Cavagnini 0039 030 2306005) en Brescia, Italia.

II. VISUALIZACIONES PREPARATORIAS

Este libro aspira acompañarte en tu búsqueda personal y servirte de guía en el auto-tratamiento. Por esta razón hemos incluido dos CDs con una selección de varias visualizaciones, a fin de que puedas trabajar en tu proceso serio- y concienzudamente.

En los CDs adjuntos he incluido una selección de las meditaciones. Estas aparecen en el libro bajo el acápite de Visualizaciones y están marcadas con ⊙. Te aconsejo trabajar con el CD y grabar en caset las que no fueron incluidas, ya que resulta difícil hacer una meditación mientras se leen las instrucciones y siempre es más fácil alcanzar un estado de relajación profunda cuando la meditación es guiada. Pon atención en dejar las pausas necesarias al grabar cuando vez los tres puntos (...) Después de haber trabajado con las dos primeras meditaciones, ya habrás notado cuál es la duración idónea para las pausas en tu grabación.

Si no estás iniciado al Reiki 2, empieza con la visualización 2 en el CD 1, para encontrar tu símbolo personal. Podrás remplazar los símbolos de Reiki por tu símbolo personal cada vez que te lo piden.

Puedes practicar primero las visualizaciones preparatorias energéticas con el CD 1.

Las visualizaciones y los ejercicios energéticos psico-corporales propiamente dichos, que aparecen en la segunda parte de este libro y en el **CD 2, son ejercicios muy poderosos y eficaces** capaces de provocar cambios muy rápidos. **Anota y dibuja tus experiencias con lápices de colores en un diario** y continúa trabajando con estas imágenes fijándolos en el cuerpo con Reiki por lo menos una semana. Presta atención para determinar cuándo estás ya listo(a) para empezar con el siguiente ejercicio sin sobrepasarte. Sigue tu intuición, pero no te descuides.

La visualización de un deseo ☉

Antes de escuchar las instrucciones del CD para esta meditación, empieza armonizándote – como todas las veces – con un breve auto-tratamiento de Reiki.

**Abre los ojos e imagínate que estás en un hermoso jardín.
Observa las flores con sus muy variados colores, olfatea su
fragancia...**

Camina por este hermoso jardín...

**Mientras paseas quizá descubres unos árboles frutales o unas
ricas y maduras bayas...**

**Si te apetece, coge una de estas frutas o bayas y siéntate a
comerlas cómodamente en un lugar de tu agrado...**

**Siente cada vez más tu unión con la rica y sabia naturaleza, que
nos provee todo lo que necesitamos para nuestra existencia...**

**Ahora imagínate que tienes un enlace directo con la tierra a
través de un cordón que sale desde tu cóccix...**

**Por medio de este cordón recibes una energía muy nutritiva que
vas conduciendo poco a poco hacia arriba, de vértebra a
vértebra...**

Inhala esta energía nutritiva de la madre Tierra...

Esta energía está allí en abundancia, hay suficiente para todos...

**Hazla circular hacia arriba a lo largo de tu espina dorsal,
pasando por todas las vértebras de tu tórax, de tu cuello, hasta
que llegue a la cabeza...**

**Y mientras fluye la energía nutritiva de la madre Tierra,
percibe como:**

**Empieza a caer una lluvia agradable y cálida que penetra por
tu cabeza y tus hombros, fluye hacia abajo limpiando todo tu
cuerpo hasta llegar a los pies, y luego se infiltra en el suelo.**

Siente como esta agua purificadora circula hacia abajo por todo tu cuerpo...

Y ahora pregúntate:

- **¿Porqué decidiste trabajar con este libro?**
- **¿Tienes alguna expectativa concreta, algún deseo?...**
- **¿Qué quieres que cambie en tu vida?...**
- **¿De qué manera te gustaría ser diferente?...**
- **¿Cómo podrías ser más tu mismo(a)?**

Tómate el tiempo necesario para elegir un deseo, para encontrar una meta...

Cuando sepas qué es lo que quieres cambiar, deja que surja una imagen que simbolice tu deseo...

Deja que esta imagen se vaya definiendo cada vez más hasta que se vuelva muy clara..., muy colorida...

Obsérvala durante el tiempo necesario para que la puedas dibujar o pintar...

Luego regresa al aquí y al ahora, sabiendo que siempre puedes hacerlo cuando así lo desees.

Mueve los pies y las manos, respira profundamente, estírate como lo haces al despertar por las mañanas... y cuando abres tus ojos, te encuentras nuevamente en plena conciencia, completamente en el aquí y el ahora.

Te aconsejo dibujar la imagen en una hoja grande y colgarla en un lugar visible para que puedas verla diariamente. De esta manera la tendrás siempre presente.

Para todos los demás ejercicios de visualización te aconsejo llevar un diario en el que puedas anotar y dibujar todos tus viajes interiores.

Cómo encontrar la meta de nuestro alma ☉

Por favor acomódate en una silla, manteniendo los pies bien firmes sobre la tierra.

Deja reposar tu peso sobre el asiento... Tus pies descansan sobre el suelo y sientes que la madre Tierra te sostiene por completo...

Establece contacto a través de tus pies con la energía nutritiva de la tierra..., hazlo a tu propia manera. Yo suelo imaginarme un árbol con sus raíces que entran en las profundidades de la tierra y absorben su energía sustanciosa, femenina, la energía Yin, y luego la conducen hacia arriba hasta los pies, las piernas, el torso... los brazos y las manos... para poder transmitir a otros, a través de las manos, esa energía nutritiva de la amorosa madre Tierra.

Deja que esta energía Yin, que sigue fluyendo constantemente, llene tus piernas, tu torso, cuello y cabeza... y mientras esta energía Yin, esta energía nutritiva de la tierra continúa entrando...

puedes conectarte desde la parte superior de tu cabeza, desde el chakra de la corona, con un punto – yo lo visualizo muy arriba, por encima de nosotros – en el que todos estamos unidos, en el que todos somos parte de una gran unidad, donde podemos comunicarnos con una energía superior, con un poder superior, con una inteligencia superior. Siente como te contactas con ella...

Puedes imaginarte que te unes con esta energía y la atraés hacia el plano físico como si se tratase de una luz, que penetra por el chakra de la coronilla y llena todo tu cuerpo...

Dibuja ahora el símbolo de Reiki Hon Sha Ze Sho Nen delante o detrás de tu cuerpo... y deja que penetre en tu cuerpo, que

crezca y llene todo tu cuerpo... como un símbolo, para poder entrar cada vez más en contacto con la energía universal, con esta inteligencia superior...

Ahora dibuja el símbolo de Reiki Sei Heki delante o detrás de ti. La traducción que más me gusta es: “volver a encontrar el estado original de tu alma”. Deja también que penetre el Sei Heki en tu cuerpo y que impregne cada célula.

Y pide encontrar la meta original de tu alma...y tus potenciales originarios..., para liberarte de tus mensajes básicos limitantes formados durante la niñez, para volver a encontrar tu meta espiritual.

Y pide ayuda superior para reconocer cuál es el próximo paso a dar en esa dirección... Deja que surja una imagen y que se vuelva muy clara y colorida...

Ahora dibuja el símbolo de Reiki Chokurei en la imagen para fortalecerla ... y deja que la imagen penetre en todo tu cuerpo...

Como fijar la meta del alma en todo tu cuerpo

Vuelve a mirar la imagen: ¿Qué cambiará cuando se haya cumplido tu deseo o cuando hayas alcanzado la meta de tu alma?... Espera hasta que la imagen se vuelva muy clara y colorida... Tal vez, oíes algunas palabras que la acompañan...

Prosigue ahora con un tratamiento completo de Reiki y deja que la imagen penetre en todo tu cuerpo para que cada célula de tu cuerpo se impregne con esta imagen y escuche las palabras...

Siempre que cambies la posición de tus manos, dibuja mentalmente primero el Sei Heki y deja que la imagen bañe esta parte de tu cuerpo y la refuerzas con el Chokurei...

El hada ☉

Para realizar este ejercicio, puedes permanecer sentado(a) o acostado(a). Empieza por hacer un corto **tratamiento con los chakras** u otro tratamiento de Reiki antes de hacer el ejercicio del hada con la ayuda del CD.

Ahora visualiza un hada...

El hada que yo veo me recuerda a la de mi libro de cuentos. Lleva una capa de seda que le llega hasta los pies, su sombrero es muy puntiagudo y está en partes cubierto por un largo velo. En sus manos tiene una varita mágica y su mirada es muy tierna... Observa cómo es tu hada...

Ahora te dice el hada: “Como tú sabes, nosotras las hadas podemos hacer magia. Podemos cambiar todo lo que te rodea, te podemos conceder dones que nunca creíste tener... Puedes pedirme cualquier deseo, incluso un deseo que creías inalcanzable, uno que sólo las hadas podemos conceder”.

Cuando sepas cuál es tu deseo, díselo al hada..., Explicáselo con la mayor claridad posible...

El hada toma ahora su varita mágica (o hace la magia como ella suele hacerlo) y te traslada al futuro... Allí ves que tu deseo ya se ha cumplido...

Observa qué ha cambiado, cómo han cambiado las cosas, qué ha pasado contigo y con tu entorno...

¿Está todo tal y como lo querías?

Ahora el hada te regresa al momento cuando ella apareció por primera vez y le pediste el deseo. Ella te pregunta: “¿Crees que así queda cumplido tu deseo tal y como lo esperabas o todavía quieres cambiar tu deseo?... De ser así, explícaselo...”

Y ella te responde: “He entendido con toda precisión cuál es tu deseo y así se cumplirá. Podrás observar cómo lo iré haciendo. Presta atención a los cambios que empezarán a sucederse en los próximos días, semanas o meses. Tal vez podrás ver también en tus sueños cómo iré impulsando estos cambios”.

Ahora se despide el hada y su imagen se desvanece lentamente.

Si te gusta imaginar con el hada porque con ella puedes volver a tu niñez, al mundo de la magia y de los encantamientos, entonces utiliza la imagen del hada.

Si tienes una orientación más científica, puedes explicártelo con el “subconsciente” en el que has grabado ahora la imagen de tu deseo, y tu mismo “subconsciente” lo cumplirá en el futuro, sin que tú tengas que saber cómo.

O si tu orientación es más de tipo religioso, en vez de referirte al hada, puedes referirte a “Dios”, al “Poder Superior” o a la “Inteligencia Superior”.

Cuando estés seguro(a) de que el hada, el subconsciente o la inteligencia superior escuchó tu deseo, puedes regresar al aquí y al ahora, moviendo tus pies y tus manos, respirando profundamente, estirándote como lo haces por las mañanas y cuando estés listo(a) puedes escribir y dibujar la vivencia que acabas de tener.

El pedir al hada que nos cumpla determinado deseo, es un ejercicio para adivinar nuestra “meta secreta”. Puede emerger un deseo del que estamos convencidos que es inalcanzable.

Cuando nos imaginamos un hada, podemos recuperar la confianza de que los milagros sí son posibles y que también es posible cambiar nuestros mensajes básicos, tales como “nadie me quiere”, “soy tonto” o “nadie me toma en cuenta”, mensajes básicos originados en traumas

infantiles que modificaron nuestro comportamiento y de esta manera también las reacciones de nuestro entorno.

Si quieres fortalecer la imagen futura – cuando se haya hecho realidad tu deseo, para enraizarlo aún más en tu subconsciente, puedes añadir un tratamiento de Reiki. Dibuja cada vez que cambias la posición de tus manos mentalmente el Sei Heki, lleva entonces la imagen hacia esta parte del cuerpo y ratifícalo con el Chokurei.

II. LA TERAPIA ENERGÉTICA PSICO-CORPORAL : TEORÍA

1. El cuerpo me llama... La unidad de cuerpo, mente y espíritu

“El ser humano es una unidad conformada por cuerpo, mente y espíritu”. Este concepto no es sólo el fundamento de la nueva psicología transpersonal, sino que desde siempre ha sido uno de los pilares de las antiguas culturas, filosofías, religiones y sistemas médicos, así por ejemplo de la acupresión o digitopuntura china, de la medicina ayurvédica hindú y de las prácticas curativas de los indígenas.

Recién en los últimos siglos, se empezó a ignorar esta concepción integralista, mientras al mismo tiempo se inició un proceso de especialización y separación de la medicina, la religión y la psicología. Mi padre fue un especialista de cirugía ortopédica. Él se refería al “menisco de la habitación 15” y no a la señora Meier que estaba atravesando tiempos difíciles con su marido desempleado, ni al gran agotamiento que le causaba el cuidado de sus hijos. La responsabilidad del médico comprendía – en este caso - tan solo la curación de la rodilla.

Durante largo tiempo la medicina se desentendió del problema subyacente a la enfermedad y omitió el hecho de que el síntoma se desplazaría probablemente a otro lado del cuerpo. A lo más, en viejas escuelas se encontraba a veces un recordatorio de esta concepción integralista del ser humano, en forma del proverbio: “*Mens sana in corpore sano*” (mente sana en cuerpo sano).

En 1930, Wilhelm Reich, el primer terapeuta corporal de nuestra época, fundador de la terapia corporal analítica y discípulo de Freud, reintrodujo esta sabiduría manifestando que **toda nuestra historia**

personal, al igual que todos nuestros traumas, están grabados en nuestro cuerpo.

Te sugiero el siguiente ejercicio para que puedas experimentarlo por ti mismo(a):

Experimento con el miedo

Recuerda algo que te haya causado temor o miedo...

Visualízalo frente a ti y obsérvalo con atención mientras percibes lo que sientes...

Dosifica el miedo para que lo puedas soportar...

Ahora toma conciencia de tu cuerpo...

¿Sientes que este miedo está localizado en alguna parte de tu cuerpo?...

¿Qué sensaciones te provoca?...

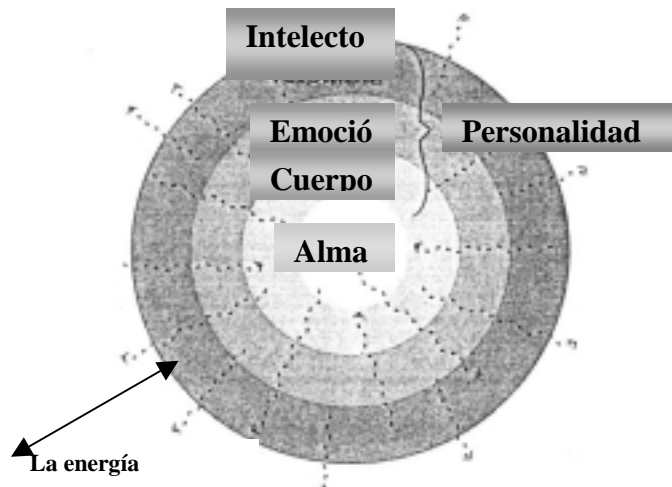
Descríbelo en palabras...

Quizá sentiste un nudo en la garganta o se te contrajo el estómago o encogiste los hombros, o...

Si cada vez que sentimos miedo encogemos automáticamente los hombros, con el tiempo nos acostumbraremos a mantenerlos alzados. Esto lo hacemos con la idea de protegernos, pero sin notar que los músculos de esta zona corporal se tensionan cada vez más y que se está formando una coraza muscular (como la llamaba Reich) que, más adelante, podría ser el origen de muchos síntomas.

ENERGÍA

El ser humano es una unidad de cuerpo, mente y espíritu. Lo que une a estos tres elementos es la energía. Aminah Raheem lo define en su libro *Soul Return* (El retorno del Alma), p. 24, como una unidad entre alma, cuerpo, emoción e intelecto:



fluye hacia afuera y hacia adentro, es parte integral de todo ser humano

Antes de hablar de la energía Reiki, me gustaría mencionar dos antiguos sistemas energéticos vinculados entre sí:

- el sistema de los chakras de la India antigua, y
- los cuerpos energéticos sutiles.

a) Chakras

Según la antigua tradición hindú, el flujo armónico de la energía es un sinónimo de buena salud física y de equilibrio mental. Ellos hablan de 7 centros energéticos principales (chakras) que reciben la energía universal y la distribuyen por el cuerpo. A cada uno de estos 7 chakras le corresponden distintos niveles de desarrollo.

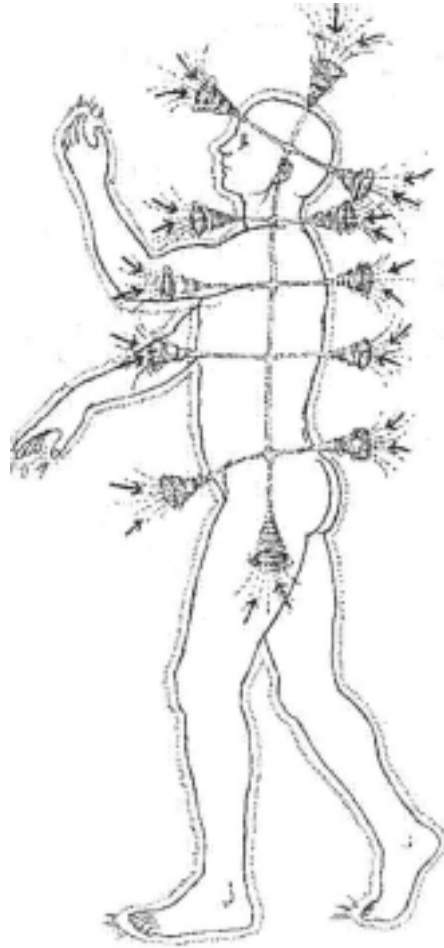


Gráfico tomado de Barbara Brennan: “Manos que curan”

En mis años de experiencia he podido comprobar que **los diferentes chakras también pueden concordarse con los diversos niveles de desarrollo de la psicología occidental** y que trabajando **con estos centros podemos subsanar carencias o fallas ocurridas durante las fases de desarrollo infantil**. (Compárense los ejercicios del capítulo sobre “Los chakras y el despertar de las cualidades potenciales dormidas”).

Para percibir el carácter de esta energía, Fritz Smith, médico norteamericano y precursor de la fisioterapia “*Zero Balancing*”, en su libro *Inner Bridges* (Puentes interiores), propone el siguiente ejercicio:

Imagínate que estás en un bosque de pinos y abetos muy altos...
Cierra los ojos y percibe...
¿Cómo te sientes?---
Descríbelo en palabras...

Se trata de una energía que junta lo de arriba con lo de abajo y que nos transmite la sensación de unificación entre la Tierra y el Universo, un **sentimiento de unidad**, una experiencia espiritual.

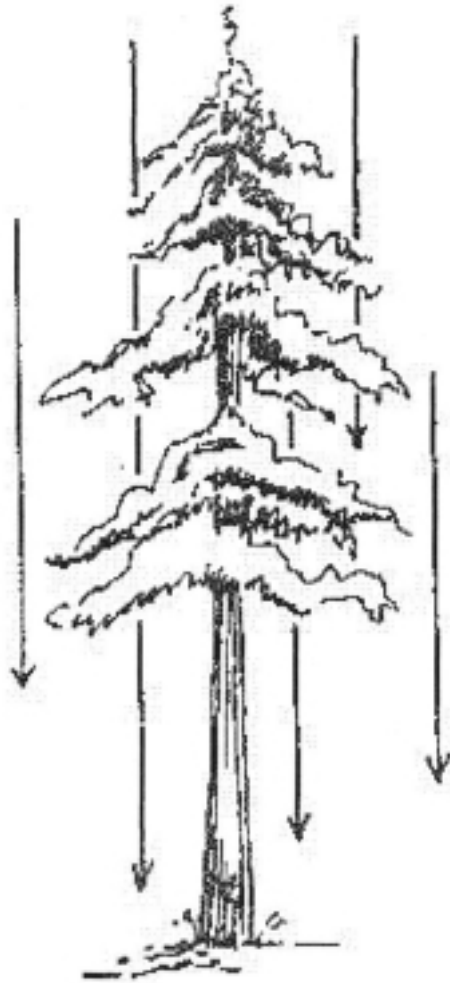


Gráfico tomado de Fritz Smith: "Inner Bridges" (Puentes Interiores)

Fritz Smith explica el origen de los chakras (que en sánscrito, hindú antiguo, significa rueda) o centros energéticos rotantes, de la siguiente manera: Así como en los recodos de un río se forman remolinos, también en las partes redondas del cuerpo humano se forman remolinos energéticos (es decir chakras) en la torrente de energía universal que circula de forma descendente por nuestro cuerpo.

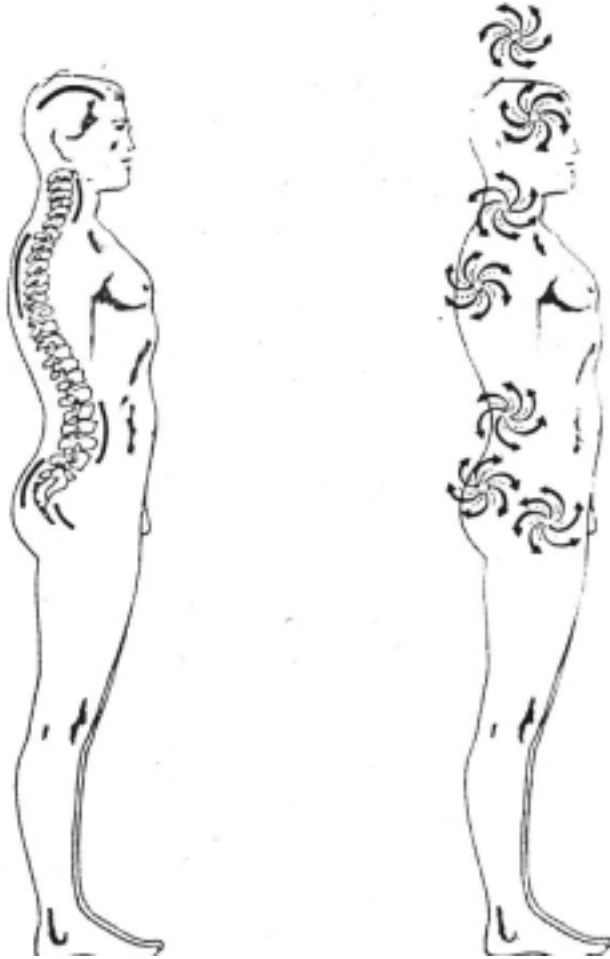


Gráfico tomado de Fritz Smith: “Inner Bridges” (Puentes Interiores)

Los chakras y los colores

Si quieres experimentar la energía de los chakras, puedes proceder con el siguiente ejercicio energético: Te recomiendo grabarlo primero en un caset, dejando pausas lo suficientemente largas...

Puedes sentarte o acostarte para hacerlo.

Coloca tu mano con la palma sobre el chakra base, a la altura del pubis. En el centro de nuestra palma tenemos un chakra secundario, es decir otro centro energético. Imagínate que desde ese centro salen rayos de color rojo hacia el chakra base penetrando hasta el pubis y el perineo, donde receptas la energía de la Tierra...

Chakra, que en sánscrito (hindú antiguo) significa rueda, es un remolino de energía que puede activarse con el color que le corresponde. Los clarividentes dicen reconocer diferentes colores en cada chakra. El rojo es el color del chakra base. Mientras más claro y luminoso sea este color, mejor y más saludable será el funcionamiento de este chakra.

Distingue si sientes la energía. Hay personas que la perciben como una pulsación o como un hormigueo o calor en el cuerpo o en la mano que reposa sobre el chakra.

Mantén esta mano sobre el chakra base y coloca la otra palma sobre el segundo chakra. Está aproximadamente a 2 o 3 centímetros bajo el ombligo. E imagínate que desde el centro de esta mano irradian rayos de color anaranjado hacia la espina dorsal, mientras toda la zona ventral se satura de este color naranja...

**Siente tus manos y observa si estás percibiendo la energía - calor, pulsación, hormigueo...
y si sientes algo, compáralo...**

¿En qué mano lo sientes con mayor intensidad?...

Si percibes más energía en uno de los dos chakras, puedes levantar un poco esa mano (tal vez 1 mm), hasta que sientas la misma intensidad en ambos chakras. Visualiza como fluye la energía desde el lugar donde está acumulada hacia el lugar donde sientes menos energía. La energía sigue tus pensamientos.

Luego puedes quitar la mano en la que sentiste más energía y colocarla sobre el tercer chakra, a 2 o 3 centímetros sobre el ombligo. Ahora puedes visualizar el color amarillo que irradias desde el centro de tu mano hacia la espina dorsal. Resulta interesante anotar que los chakras se ubican en el mismo lugar que los centros nerviosos y las glándulas. Aquí tenemos el plexo solar, un nudo de nervios responsable de la calma y del estrés.

Y ahora vuelve a comparar ambas manos - siéntelas - y si percibes que hay más energía en uno de los chakras, levanta un poquito esa mano hasta que notes la misma intensidad en ambas. Y te imaginas que la energía fluye hacia donde hay menos para restablecer el equilibrio... Al igual que en la acupresión china, los hindúes también sostienen que nuestra buena salud psíquica y corporal depende de una distribución equitativa de la energía por todo el cuerpo, es decir, cuando todos nuestros chakras están energéticamente equilibrados.

Ahora puedes retirar la mano en la que sentiste más energía y colocarla sobre el chakra del corazón, entre los dos pezones, en el centro de tu cuerpo, y visualiza el color verde fluyendo desde tu mano hacia la columna vertebral...

Y nuevamente vuelve a comparar ambas manos...

Alza un poco la mano donde fluye más energía y envía la energía sobrante allá donde hay menos.

Aparta ahora la mano del chakra donde sientes con mayor intensidad, colócala sobre tu chakra de la garganta y llena todo

tu cuello con el color azul o turquesa... Siente y compara ambas manos... luego reestablece el equilibrio...

Vuelve a quitar la mano de donde sentiste más energía y colócala sobre el chakra de la frente. Visualiza ahora el color violeta que fluye hasta el centro de tu cabeza...

Y nuevamente siente, compara y equilibra la energía de ambas manos...

Retira la mano de la frente y pónsala sobre el chakra coronario y visualiza un color violeta claro, casi blanco, que corre hasta el centro de la cabeza. No juntes nunca los dos chakras superiores porque puede provocar sensaciones de mareo.

Vuelve a sentir tus manos...

Allí donde sientes menos puedes enviar energía...

Ahora regresa al aquí y al ahora como lo haces habitualmente.

Los chakras y el Reiki

Coloca la palma de una mano sobre el chakra base y dibuja mentalmente el Chokurei. La otra mano sitúala sobre el chakra de la corona en tu cabeza, mientras dibujas nuevamente el Chokurei. Siente tus manos y observa si percibes una pulsación o calor y si la energía es igual de intensa en ambos chakras... Toma conciencia de que estos dos chakras están vinculados entre sí a través de la columna vertebral...

Ahora coloca una palma sobre el segundo chakra bajo el ombligo, mientras dibujas en tu mente el Chokurei y, la otra, sobre la frente, a nivel del tercer ojo... Observa la energía que fluye en tus manos y une a estos dos chakras a través de la columna vertebral para equilibrar la torrente energética...

Luego sitúa una palma sobre el tercer chakra, a nivel del ombligo, mientras dibujas mentalmente el Chokurei y, la otra,

sobre el chakra de la garganta, volviendo a dibujar el Chokurei. Percibe la sensación en tus manos... y armoniza la energía a través de la columna vertebral.

Ahora, acomoda ambas manos sobre el chakra del corazón, dibuja el Chokurei y percibe lo que sientes...

b) Cuerpos energéticos (las capas del aura)

Según Barbara Brennan, el ser humano tiene 7 cuerpos energéticos, que se penetran entre sí y que se expanden más allá de nuestro cuerpo físico (aura). Cada una de estas 7 capas tiene una apariencia diferente y cumple una función propia y específica.

La primera capa corresponde al cuerpo físico y a sus emociones. Aquí se registran todos los síntomas y dolores corporales y se dice que en esta capa se ubican los meridianos, invisibles al momento de realizar una autopsia. A este nivel se lo conoce generalmente como el **cuerpo etéreo** o también como el **cuerpo vital**, este último es el nombre que utiliza la pareja de médicos alemanes, Raimar y Ulrike Banis, quienes en 1998 crearon un aparato para medir la energía de los diferentes cuerpos energéticos.

Dicho de manera simplificada, cada capa corresponde a un chakra, aunque no debemos olvidar que los chakras penetran todas las capas energéticas equilibrando su energía. El **cuerpo etéreo** corresponde al **primer chakra** o chakra base.

En la segunda capa, en el **cuerpo emocional**, guardamos todos nuestros sentimientos, también nuestros “**sentimientos negativos recurrentes**” (“racket feeling”, como se los conoce en el análisis transaccional), originados en traumas infantiles, como por ejemplo, el sentimiento de soledad o de culpabilidad. Podemos imaginarnos que el cuerpo emocional es el vehículo que transporta los sentimientos. Este corresponde al **segundo chakra (sacro)**.

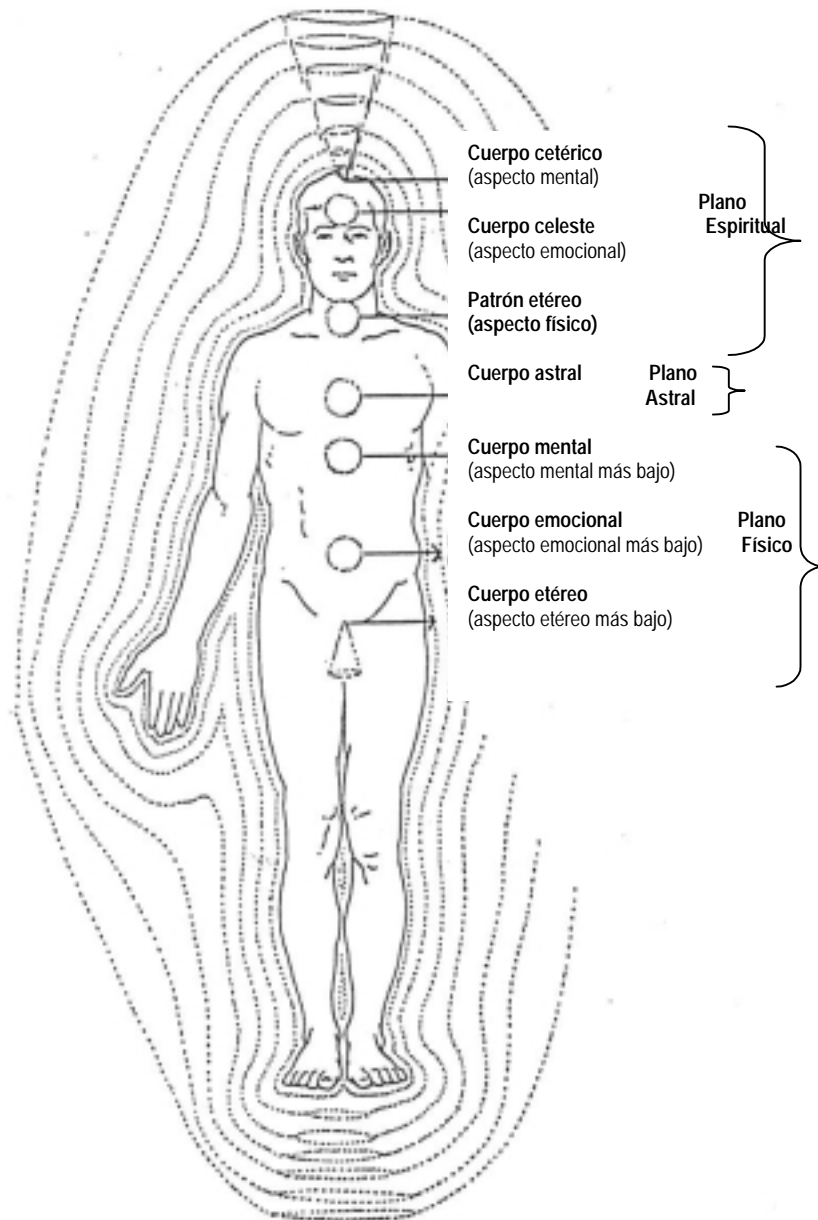


Gráfico tomado de Barbara Brennan: "Manos que curan", p. 55

En la tercera capa, en el **cuerpo mental**, están registrados **nuestros “mensajes básicos”**, es decir las conclusiones a las que llegamos por nuestras experiencias infantiles, tales como: “soy tonto”, “nadie me quiere”, etc. Estas ideas condicionan nuestro comportamiento, retroalimentándose constantemente. Nos podemos imaginar al cuerpo mental como **formas de pensamiento** o como un vehículo de nuestras ideas, expectativas y mensajes básicos o también como el portador de nuestro intelecto y de nuestro pensamiento lineal. Este corresponde al **tercer chakra (plexo solar)**.

La cuarta **capa astral** (otros autores sólo describen 4 cuerpos energéticos, atribuyéndole a esta cuarta capa el nombre de “cuerpo espiritual), corresponde al **chakra del corazón**. Este es el nivel en el que **amamos** a nuestra pareja pero también a toda la humanidad.

La quinta capa, correspondiente al **chakra de la garganta**, es el nivel en el que **nos unimos con una voluntad superior**, con la voluntad divina.

En el sexto nivel y en el **chakra de la frente** (o el tercer ojo) se ubica, según Brennan, el **amor celestial** que reconoce a todas las formas de vida como una manifestación divina.

El séptimo nivel y el **chakra de la corona** son los niveles de la **conciencia superior**, del reconocimiento de nuestra unidad espiritual.

En nuestro sistema energético o en nuestros diferentes cuerpos energéticos, existe pues un lugar especial para nuestras sensaciones corporales, sentimientos, y pensamientos.

¿Porqué tiene la respiración paralela efectos curativos?

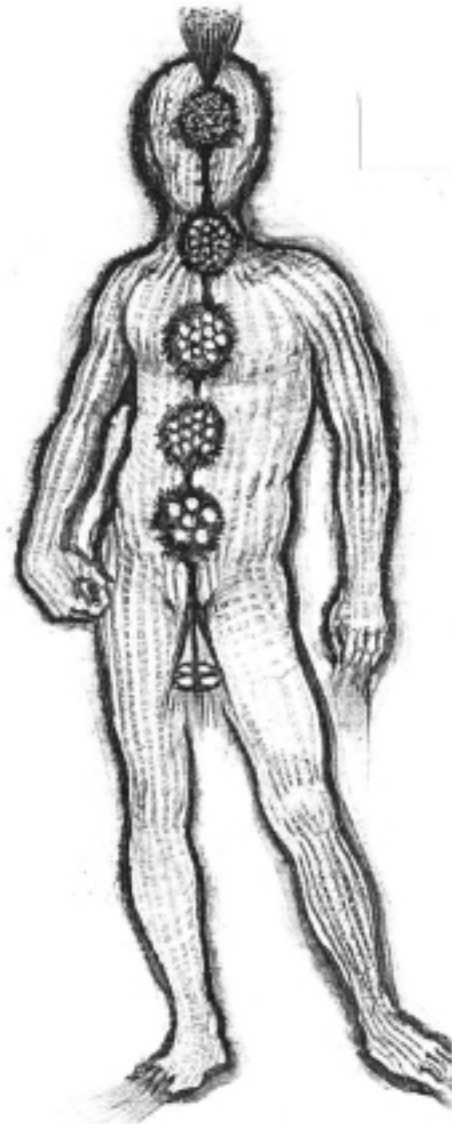


Gráfico del cuerpo etéreo tomado de B. Brennan, Manos que curan.

En el siguiente ejercicio „Cómo limpiar el campo energético y encontrar el símbolo personal“ te podrás familiarizar con la respiración paralela.

Barbara Brennan es clarividente y reconoce **cada segundo cuerpo energético como una estructura clara formada por líneas paralelas**: el cuerpo etéreo (vital) con líneas paralelas azules que van de arriba hacia abajo, el mental con líneas paralelas de color amarillo, el espiritual, relacionado con el chakra de la garganta, con líneas paralelas azules, el espiritual relacionado con el chakra de la corona, con líneas que forman celdas de color dorado.

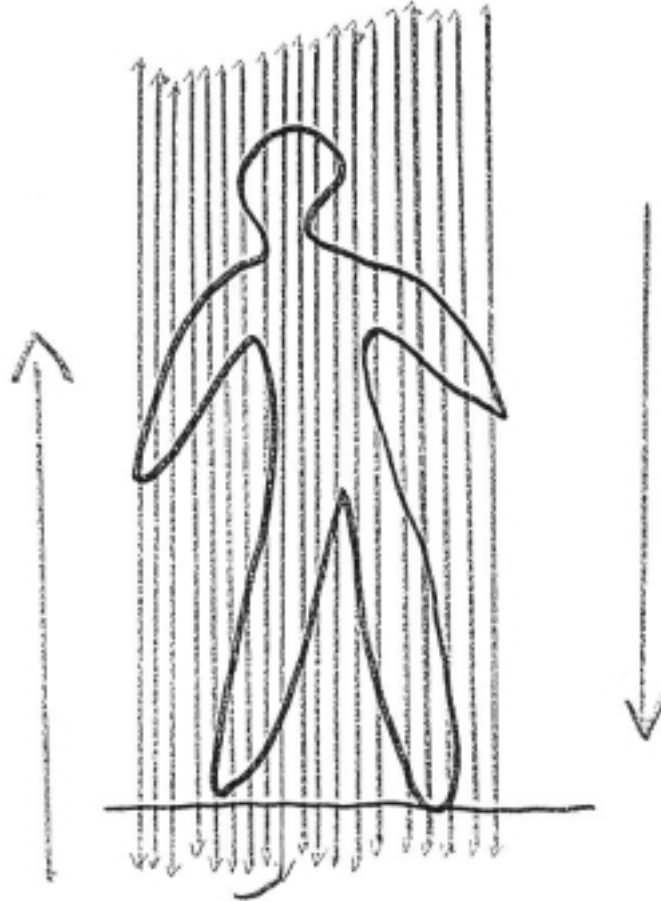
Con la respiración paralela restablecemos un campo claro y ordenado en los diferentes cuerpos energéticos que pueden haberse alterado o desequilibrado por problemas o preocupaciones cotidianas. Así es como yo explico los considerables efectos que podemos obtener con la respiración paralela.

En el libro “Respiración curativa y Visualización” de mi autoría, describo una **“terapia secreta”** con ejercicios energéticos, respiración paralela y **varias visualizaciones de los síntomas, problemas personales y sueños** que nos permitirán alcanzar grandes cambios.

Encontrar el símbolo personal y limpiar el campo energético ☉

Si deseas sentir ahora mismo tu campo energético, te propongo el siguiente ejercicio. Este es de especial interés para las personas que no han hecho el segundo nivel de Reiki, pero que de todas maneras desean trabajar con un símbolo personal.

..Por favor acuéstate. **Empieza con la respiración paralela.**



Asienta tus pies firmemente sobre el suelo...

Visualiza cómo inhalas a través de tus pies y cómo asciende la respiración por muchos canales paralelos a lo largo de todo tu cuerpo: por las piernas, glúteos, torso y brazos y cómo la expulsas luego con tu exhalación por los hombros y la cabeza...

Inhala por los pies y vuelve a conducir la respiración hacia arriba, por todo el cuerpo, hasta que, con tu exhalación, la expulsas por hombros y cabeza... Hazlo otras 3 veces...

Inhala ahora por la cabeza y los hombros y visualiza cómo descende la respiración por muchos canales paralelos hasta que, al exhalar, sale por los pies... Sigue haciéndolo ...

Introduce ahora una variación: Inhala por tus pies y lleva la respiración hacia la cabeza... Y al exhalar deja que la respiración descienda desde la cabeza por los hombros y por todo el cuerpo...

Inhala y siente como circula hacia arriba la respiración... y exhala y siente como fluye hacia abajo la respiración ...

Sigue haciéndolo durante 2 minutos y siente cómo los rayos de luz recorren todo tu cuerpo físico...

y cómo se va creando un campo energético más claro, fuerte y organizado... Inhala y exhala, (hazlo durante 2 minutos)

Con la siguiente respiración inhala rayos de luz azul y deja que estos penetren tu cuerpo etéreo o cuerpo vital, que se expande dentro del cuerpo físico y hasta aproximadamente 5 centímetros fuera de él. Inhala rayos de luz azul... y exhala rayos de luz azul. Haz que estas penetren todas tus sensaciones físicas... (repítelo durante 2 minutos)

Al inhalar nuevamente aspira los diferentes colores del arco-iris, inhala los rayos de luz a través de tu cuerpo emocional que se expande en un perímetro más amplio, hasta aproximada-

mente 7 centímetros fuera de tu cuerpo físico, pero penetrando también el cuerpo físico y el cuerpo vital...

Lleva estos rayos de luz a través de todas tus emociones... y crea un campo energético más fuerte y ordenado...

Inhala rayos de luz de diferentes colores... y vuévelos a exhalar... (hazlo durante 2 minutos)

Con la siguiente inhalación, aspira rayos de luz amarilla a través de tu cuerpo mental que se extiende un poco más, hasta unos 15 centímetros fuera de tu cuerpo físico, y que penetra el cuerpo físico, vital y emocional. Inhala los rayos amarillos por todos tus pensamientos y crea un campo más claro y ordenado. (repítelo durante 2 minutos)

Cuando vuelves a inhalar, aspira nuevamente todos los colores del arco-iris y déjalos salir por tu primer cuerpo espiritual que está unido con tu chakra del corazón y que se lo conoce como el cuerpo astral. Este se expande hasta aproximadamente 20 centímetros más allá del cuerpo físico, penetrando también todos los otros cuerpos energéticos. Inhala rayos de luz de diferentes colores... y vuévelos a exhalar...

Identifícate cada vez más con el amor universal...

(Continúa haciéndolo por dos minutos)

Ahora con una nueva inhalación, aspira rayos de luz azul por tu siguiente cuerpo espiritual que está unido al chakra de la garganta y que puede extenderse hasta aproximadamente 50 centímetros más allá de tu cuerpo físico... Aspira rayos de luz azul... y exhala los rayos de luz azul...

Con la próxima inhalación, aspira los colores del arco-iris a través de tu próximo cuerpo espiritual que está conectado con el chakra de la frente y que puede expandirse hasta 70 centímetros más allá de tu cuerpo físico y que también penetra todos los cuerpos energéticos... Aspira rayos de luz de diferentes colores... y vuelve a exhalarlos... Ahora puedes sentir el amor

incondicional... percibes con admiración la luz y el amor omnipresentes...

Al volver a inhalar aspira una corriente de luz dorada, que entra como hilos de oro en tu siguiente cuerpo espiritual, el cuerpo causal, unido al chakra de la corona y que puede extenderse hasta 1 metro más allá de tu cuerpo físico... Aspira esa luz dorada... y exhala la luz dorada... Siente ahora tu unión con una inteligencia superior... percibe todo lo que te rodea... siente como eres parte de esa unidad...

Cómo encontrar tu símbolo y mantra personal

Pide ayuda superior para recibir tu símbolo personal que te ayudará a experimentar, más rápidamente, el sentimiento de unidad, grabado en tu cuerpo espiritual. Podría ser una flor, un círculo, una cruz, un sol o cualquier otro signo. Abre tus manos y recibe este símbolo...

Si deseas, también puedes pedir un mantra personal, es decir palabras que acompañan tu símbolo...

Este símbolo te servirá para trabajar contigo mismo o con otras personas. Tiene una doble función: por un lado, agiliza tu comunicación con el nivel espiritual y, por otro, te ayuda a fijar lo visualizado en el cuerpo.

Si todavía no has recibido la iniciación del segundo nivel, puedes utilizar este símbolo en vez de los símbolos Reiki, cada vez que se te lo pide.

c) Reiki

En japonés Reiki significa “energía universal”. Hawayo Takato, quien introdujo el Reiki desde Japón a Estados Unidos, lo describe de la siguiente manera:

“Existe una energía infinita. Es universal y su origen es el Creador... Es un poder ilimitado. Es la fuente de aquella energía que impulsa el crecimiento de las plantas y el canto de los pájaros... Es una fuente eterna, un poder infinito capaz de revivirlo todo y también de restablecer la armonía”.

Los tres niveles de Reiki se vinculan con tu proceso de crecimiento. **El primer nivel está relacionado con el nivel corporal, el segundo con el mental-emocional y, el tercero, con el grado Maestro o nivel espiritual.** Es pues, indiscutiblemente, un reflejo del proceso de desarrollo personal.

La energía Reiki armoniza el sistema de los chakras y el de los cuerpos energéticos. El **Chokurei** actúa especialmente sobre el cuerpo físico, el **Sei Heki** sobre el mental-emocional y, el **Dai Komio** sobre el cuerpo espiritual.

En los siguientes ejercicios recurrimos a los símbolos del segundo nivel para profundizar las visualizaciones.

Nos serviremos del Chokurei no sólo para tratar los síntomas corporales, sino también para agudizar nuestra percepción de las tensiones o dolores físicos, lo cual nos facilitará su posterior descripción.

El significado del Sei Heki, ha sido interpretado como el “retorno a la fuente original”. Nosotros lo utilizaremos para ayudarnos a encontrar la imagen o el símbolo de aquello que se esconde tras el síntoma.

El **Hon Sha Ze Sho Nen** o la clave para establecer contacto, nos será de gran utilidad para comunicarnos con nuestro niño interior herido y para poder curarlo.

Los que no han recibido la iniciación del segundo nivel Reiki, pueden trabajar con su símbolo personal. Antes de realizar un auto-tratamiento pueden visualizar su propio símbolo que les ayudará a entrar más rápidamente en contacto con la inteligencia superior. El ejercicio de la respiración paralela con los rayos de luz es también muy recomendable antes de iniciar la posición de manos sobre cierta o varias partes del cuerpo.

En un principio, concebí este libro para trabajar con los símbolos del segundo nivel de Reiki. Sin embargo, es apto para todos los interesados en las visualizaciones – también para los no-iniciados en Reiki – que pueden aplicar su propio símbolo personal.

El cuerpo energético y el Reiki

Imagínate que alguien dibuja sobre tu espalda un gran Chokurei... deja que este símbolo se impregne en tu cuerpo... Deja que la energía universal se expanda por todas tus células... Lleva el Chokurei a tu cabeza..., tus hombros..., tus brazos y manos..., tu torso..., tus piernas y pies...

Y ahora visualiza como alguien dibuja un gran Chokurei detrás de tu espalda a aproximadamente cinco centímetros de distancia sobre tu cuerpo vital, que penetra tu cuerpo físico y se expande más allá de él. Y deja que el Chokurei bañe todas tus sensaciones corporales...

Ahora imagínate que alguien dibuja un gran Sei Heki detrás de ti a aproximadamente ocho centímetros de distancia sobre tu cuerpo emocional... y deja que el Sei Heki penetre todo tu cuerpo emocional... Haz que el Sei Heki inunde todos tus sentimientos, inclusive los que estás sintiendo actualmente... pero también todo lo pasado que está grabado en tu cuerpo

emocional y que probablemente es un obstáculo para tu crecimiento personal...

Y vuelve a visualizar como alguien dibuja el Sei Heki a 8 hasta 20 centímetros de tu espalda, sobre tu cuerpo mental... y deja que la energía universal entre a través del Sei Heki a todo tu cuerpo mental que también se expande por el cuerpo emocional, vital y físico...

Permite que el Sei Heki llene de luz todos tus pensamientos presentes y pasados, todos los mensajes básicos negativos que inconscientemente obstaculizan tu desarrollo...

Ahora imagínate que alguien dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen a aproximadamente 15 centímetros de tu espalda sobre tu cuerpo espiritual que penetra todos los demás cuerpos. Deja que el Hon Sha Ze Sho Nen inunde tu cuerpo espiritual y siente tu unión con la energía universal... toma conciencia de tu cuerpo espiritual... y del amor universal que allí habita...

Tómate todo el tiempo que sea necesario

PROCESO DE CRECIMIENTO

Síntomas

Todos sabemos que el cuerpo físico se encuentra en constante desarrollo. De óvulo fecundado pasamos a ser un bebé, luego un niño, más tarde un adulto y finalmente envejecemos. Este proceso de crecimiento según un plan, presente ya en el óvulo – el ADN como lo denomina la ciencia – que determina el color de los ojos y del cabello, así como una forma corporal específica.

Sin embargo, muy pocos conocen que también existe un plan a nivel mental, psíquico y espiritual. Si vivimos de acuerdo con este plan,

sentiremos plenitud, alegría y satisfacción. **¡Nos realizamos!** Y ésta es la condición indispensable para poder atender y satisfacer las necesidades y deseos de nuestro prójimo. Una madre contenta y realizada puede dar mucho más a sus hijos, que una madre insatisfecha y sacrificada.

Muchas veces, sin embargo, nos alejamos de nuestro camino y vemos en nuestro entorno el impedimento para nuestra autorealización. Pero cuando al fin logramos descubrir, entender y modificar los viejos mensajes básicos y patrones de comportamiento, con gran sorpresa reconocemos que los demás aceptan plenamente nuestras nuevas actitudes, más acordes a nuestra realidad actual.

Significado de un síntoma.

Te propongo un nuevo ejercicio:

Imagínate que tienes, por ejemplo, dolor de estómago. ¿Qué haces?

- **Acudes al doctor, vas a la farmacia o tomas una pastilla para mitigar el dolor.**
- **Buscas un tipo de terapia alternativa: digitopuntura, homeopatía, etc... para contrarrestar el dolor.**
- **Piensas que es una consecuencia de la succulenta cena de la noche anterior.**
- **Interpretas el dolor como “algo que te pesa en el estómago”, como un mensaje que quiere incitarte a reconocer que efectivamente tienes un peso en el estómago y que es necesario introducir un cambio en tu vida.**

Tanto la psicología transpersonal como la antigua medicina china sostienen que **todos nuestros síntomas contienen un mensaje**; que quieren llamar nuestra atención sobre ese aspecto que está fallando en nuestra vida, que buscan hacernos comprender la urgencia de cambiar algo para poder vivir realmente como nos corresponde.

Detlefson cita el caso de la lucecita roja que se enciende cuando falta aceite en el auto. El sacar o romper esta luz de alarma, no será la solución al problema. Si no vamos hasta el origen mismo del problema para realmente resolverlo, es decir – en este caso - si no ponemos el aceite requerido e ignoramos la advertencia de la luz roja, el auto terminará dañándose.

En este respecto, tuve por ejemplo, la siguiente experiencia: En tres ocasiones perdí mi agenda, y siempre sucedió cuando iba a programar mis nuevos cursos. Las tres veces, mi agenda estuvo extraviada durante toda una semana, lo cual no fue tan grave ya que pude arreglármelas con un plan de actividades semanales que acostumbro tener colgado en la cocina. Interpreté esta pérdida repetida como si la agenda extraviada quisiera decirme: “Reduce tus citas”. Pero como hice caso omiso de ello, volví a perderla por cuarta vez y nunca más la pude encontrar. Este percance trajo consigo un caos terrible: ciertos días llegué a tener dos pacientes frente a mi puerta y en varias ocasiones tuve que hacer frente a reclamos o resentimientos por no haber cumplido con las citas convenidas.

Aun así no introduje ningún cambio en mi vida. Al año siguiente caí enferma con una fuerte sinusitis que durante tres meses me impidió trabajar más de tres horas al día, debido a los dolores de cabeza que me provocaba. Pasados estos meses, ya reestablecida, la advertencia se borró naturalmente de mi mente y mi agenda volvió a reventar de citas. Transcurrió nuevamente un año y en los últimos dos minutos del último día de un curso de baile sobre hielo, sufrí una caída, cuya consecuencia fue una conmoción cerebral. De nuevo estuve durante tres meses con el mismo síntoma: fuertes dolores de cabeza que sólo me permitían trabajar tres horas al día. Como aún no quise comprender el mensaje contenido en el síntoma, al año siguiente me rompí la pierna.

Este es un ejemplo típico del carácter de advertencia que posee un síntoma. Puede, por ejemplo, empezar con una simple tos. Si no tomo en serio este primer aviso, la tos puede convertirse en una gripe. Y si luego trato la gripe tan sólo con un medicamento, sin concederme el reposo ni atención que necesito y continúo trabajando como si nada, ésta podría agravarse y volverse tal vez una infección pulmonar que me

obligaría a guardar cama por varias semanas. Y si después sigo todavía ignorando las advertencias de los síntomas, estos podrían desembocar en una enfermedad más grave.

Pero, si por el contrario, me esfuerzo por descubrir lo que el síntoma está tratando de decirme e introduzco el cambio necesario en mi vida, éste se vuelve superfluo y puede desaparecer. Este mismo enfoque lo comparten la medicina china y la psicología transpersonal.

¿Dónde se origina el síntoma?

¿Cómo se desarrolla un síntoma?

Por favor pregúntate a ti mismo: ¿Crees que existe un poder superior, una inteligencia superior que nos orienta y guía?...

De ser así, ¿cómo lo(a) llamas?

Considéralo seriamente antes de proseguir...

Prácticamente, todos mis alumnos creen en la existencia de una instancia superior que denominan de diferentes maneras, según cual sea su orientación filosófica o religiosa, así p. ej.: El Todo, el Yo superior, el médico interior, el subconsciente, el poder superior, la inteligencia superior, mi sabiduría, el alma, lo divino, Dios...

Mi primera experiencia con esta inteligencia superior la tuve durante un curso de hipnoterapia, basado en los postulados de Milton Erickson. Erickson sostiene que cuando estamos bajo hipnosis, es decir en un estado de profunda relajación, se anulan todos nuestros patrones de comportamiento y creencias, quedando el acceso libre hacia nuestra "subconciencia". Esta subconciencia reconoce con toda claridad qué es lo que más nos conviene y, por esta razón podemos confiar ciegamente en su guía. Al no existir prohibiciones ni limitaciones en dicho estado, la subconciencia podrá escoger de entre todas nuestras aptitudes y

fortalezas interiores la más beneficiosa e idónea para cada momento de nuestra vida.

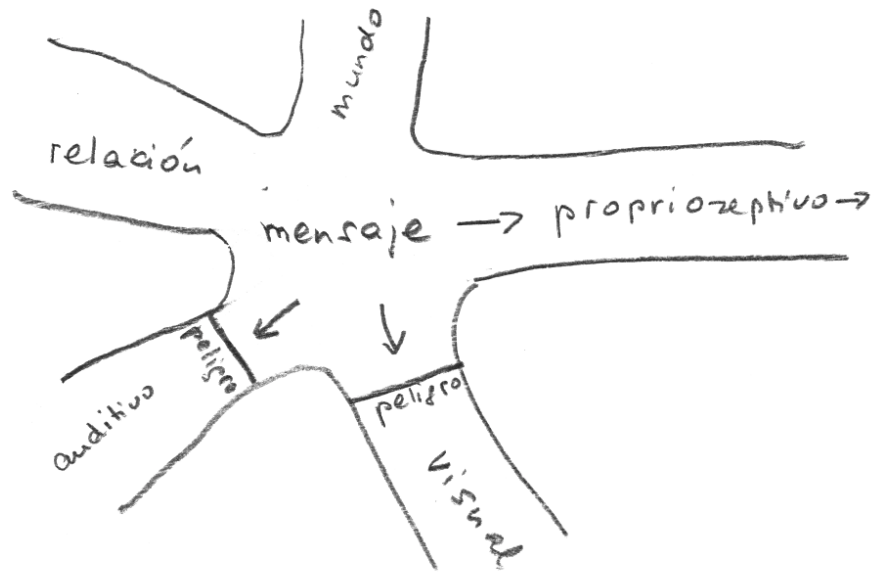
Más adelante caí en cuenta que lo que Erickson llama la “subconciencia” es, nada más y nada menos, lo que los humanistas conocen como el “núcleo interior” al que debemos acceder para que nos oriente. Jung y la psicología transpersonal lo denominan el “ser”, las religiones orientales el “ser superior”, las religiones cristianas lo “divino” que está dentro de nosotros o “Dios”, la física moderna el “campo” y A. Mindell lo llama el “cuerpo de los sueños” (*dreambody*).

Este poder o inteligencia superior que nos guía e impulsa hacia las siguientes etapas de nuestra autorrealización y que nos acerca cada vez más a lo que realmente somos, se conoce bajo diferentes nombres:

- el Yo
- el Yo superior
- el núcleo interior (Rogers)
- la subconciencia (Milton Erickson)
- el campo (en la Física moderna)
- lo divino
- Dios
- el cuerpo de los sueños

Arny Mindell, el fundador de la psicología orientada en el proceso, llamó a esta instancia superior el *dreambody* (cuerpo de los sueños) porque se comunica con nosotros a través de nuestros sueños y síntomas buscando orientarnos y alentarnos a proseguir el verdadero camino de nuestro desarrollo personal. A mí me gusta mucho esta descripción porque no crea conflicto entre las diferentes tendencias religiosas ni filosóficas.

Canales de percepción



El mensaje del *dreambody* (cuerpo de los sueños) puede llegar a través de diferentes canales de percepción, así por ejemplo:

-
- por medio de un sueño (canal visual),
- cuando una amiga me reprocha algo (canal auditivo),
- por un dolor de estómago (canal propioceptivo), o
- con el engaño de mi esposo (canal de relaciones)

El “cuerpo de los sueños” continuará enviándome mensajes a través de estos diversos canales hasta que yo entienda su mensaje y decida introducir el cambio indispensable para poder continuar mi proceso de crecimiento.

Arny Mindell retomó y complementó la idea de los canales de percepción de la Programación Neurolingüística de Bandler y Grinder. Nosotros podemos percibir al mundo de diferentes maneras. Cuando conocemos a alguien, vemos a esa persona, escuchamos lo que nos

dice. Cuando le damos la mano, percibimos un poco más sobre su personalidad. Quizá luego también recorremos y avanzamos un trecho juntos. Al compartir, pasamos a ser parte de una relación. Y si después estamos con más personas, también podemos experimentarnos como parte de un grupo.

En resumen, existen pues los siguientes canales de percepción:

canal visual	=	ver
canal auditivo	=	oir
canal propioceptivo	=	sentir el cuerpo
canal quinesésico	=	moverse
canal de relaciones o	=	ver, oir, sentir
canal del mundo		ver, oir, sentir

Aminah Raheem (compárese su libro: *Soul Return*) incluye otros dos canales: el canal de los sentimientos, es decir de la ira, tristeza y alegría, y el canal espiritual. Hay personas que experimentan el mundo especialmente a través de la vista, algunos por el oído y otros por el tacto. La identidad la percibimos generalmente por el canal más conocido; en la cultura occidental suele ser la vista y eventualmente el oído.

Si deseas saber qué canal predomina en tu vida, pregúntate por ejemplo: ¿cómo sabes que estás despierto(a)? ¿Es porqué oyes el despertador o porqué abres los ojos y miras a tu alrededor o porqué sientes la sábana sobre tu cuerpo?

También puedes observar cómo te resulta más fácil aprender algo. ¿Leyendo en un libro (canal visual), dejando que alguien te lo explique (canal auditivo), experimentándolo en tu propio cuerpo (canal propioceptivo) o experimentándolo mientras estás moviéndote (canal quinesésico)?

Sino también pregúntate: ¿Cómo sabes que te aman? ¿Tienes que escuchar un “te amo” (canal auditivo) o lo sabes de inmediato al mirar en los ojos de tu pareja (canal visual) o lo sientes cuando te abrazan (canal propioceptivo)?

El canal que predomina en nosotros o el que más utilizamos, es el más idóneo para iniciar una terapia. Este canal es también el más apropiado para integrar todo al finalizar una terapia.

El canal menos utilizado, es decir aquel que nos resulta ajeno o con el que no tenemos la costumbre de percibir al mundo, es, no obstante, el canal que mayor acceso nos provee para las esferas del inconsciente. La mayoría de personas, por lo general, recurren muy poco al canal propioceptivo o “canal del tacto”. De allí la gran utilidad de trabajar con la fisioterapia (digitopuntura, *chakra balancing*, Reiki, etc.) o con los ejercicios energéticos psico-corporales aquí descritos, porque así podemos reconocer más rápidamente el mensaje o el cambio que tenemos que introducir en nuestras vidas.

2. ¿Cómo puedo escuchar?... Las imágenes simbólicas del alma

Para que puedas experimentarlo por ti mismo(a), te propongo la siguiente visualización:

La visualización del síntoma

Elige un síntoma. Tal vez sientes ahora algún dolor o lo sentiste en los últimos días. O si no padeces de ningún malestar físico, observa si encuentras alguna tensión en tu cuerpo.

Una vez que hayas elegido el síntoma con el que quieres trabajar, centra tu atención en la zona corporal respectiva. ¿Cómo experimentas el síntoma? ¿Cómo notaste que lo tenías?...

Dibuja mentalmente el Chokurei y percibe lo que sientes...

Descríbelo en palabras. ¿Cómo es esta sensación o dolor? ¿Tira, oprime, pica como un mosquito o pincha como una aguja, duele o no causa dolor? Tan pronto como puedas describirlo con toda exactitud, anótalo...

Coloca tu mano sobre el síntoma y dibuja mentalmente el Sei Heki...

Y ahora vuelve a observar cómo se siente. Permite que la sensación se agudice y espera hasta que surja una imagen...

Acepta la primera imagen que aparezca, aunque no le encuentres mayor sentido y obsérvala con atención...

Deja que la imagen se vuelva muy clara y colorida...

y mírala detenidamente...

Permite que poco a poco se convierta en una película y obsérvala con atención...

Tú mismo(a) notarás cuando habrá finalizado la película

Dibuja ahora una o varias escenas de lo que viste.

Probablemente, las imágenes que surgieron no tuvieron, a primera vista, mucho sentido para ti. O tal vez no entiendes qué relación tienen con tu síntoma, ni tampoco sabes cómo interpretar sus mensajes de transformación inminente en tu vida. Seguramente fue una experiencia tan enigmática como lo son muchos de tus sueños.

Sin embargo, es muy común entre mis pacientes que, después de una terapia semejante, se susciten cambios en sus vidas, aparentemente inexplicables para nosotros. ¿Cómo ocurre este fenómeno?

El efecto curativo del trabajo con las visualizaciones: Explicación

1. En los sueños nocturnos se “manifiestan” de manera codificada, a través de una imagen simbólica, las situaciones y los **problemas actuales**. Gracias a la codificación simbólica pero también a la distancia que se crea con la imagen (como ver una película sobre una pantalla), disminuye “visiblemente” el temor y la resistencia a enfrentar nuestros propios conflictos. El hecho de encarar nuestros problemas (aunque sea por medio de imágenes codificadas e incomprensibles) ya tiene de por sí un efecto curativo, al igual que lo tienen los sueños nocturnos. Lo que se logra es un desahogo, una micro-catarsis o el cumplimiento de un deseo. La imagen nos lleva a una confrontación interior que luego, al dibujarla o pintarla, se profundiza en un nivel integral, pre-verbal, no-interpretativo.
2. La persona llega probablemente a **comprender**, lo cual no es, sin embargo, indispensable para la eficacia de este trabajo.
3. Cuando observamos con atención y detenimiento situaciones o animales que nos asustan, la **imagen que provoca esta sensación de temor** se vuelve, poco a poco, menos intimidante. Así por ejemplo en la visualización de uno de mis pacientes, en la que un toro salvaje se volvió **más amable y pequeño**, ante lo cual el paciente pudo acercársele y finalmente, el toro incluso le lamió la mano. Este tipo de visualizaciones nos enseñan a enfrentar y dejar de evitar nuestros miedos. Son un aprendizaje para mirar el peligro a la cara.
4. Al visualizarnos en un lugar de nuestro total agrado donde podemos experimentar felicidad y alegría (p. ej. disfrutar del sol acostados(as) en un prado, refrescar nuestros pies en un riachuelo, hacer lo que nos guste), estamos creando y fortaleciendo en nosotros el **permiso de disfrutar** y de hacer lo que más nos plazca en la vida real.
5. En la imagen podemos **imaginar un nuevo comportamiento**, un - por así llamarlo - comportamiento de prueba que será trasladado automáticamente a la realidad cotidiana.

Este trabajo de visualización, con las imágenes del alma, es una técnica que tiene efectos muy profundos. En el siguiente capítulo propongo varios ejercicios que puedes practicar siguiendo las instrucciones del CD, o si prefieres, puedes grabarlas con tu propia voz en un caset, dejando las pausas necesarias que en el texto aparecen marcadas con tres puntos suspensivos. El dibujo ulterior de lo vivido durante el ejercicio, servirá de apoyo para un tratamiento exhaustivo del problema.

Lo ideal sería hacerlo entre dos, ya que al estar acompañado(a) te sentirás más seguro(a) y protegido(a). Existe otra técnica de visualización muy poderosa que acelera el proceso de crecimiento personal, pero que no incluyo aquí ya que se debe aprender y realizar bajo supervisión profesional y entre dos. Esta técnica resulta muy útil, especialmente, para los terapeutas corporales. Para mayores informaciones sobre nuestros cursos, véase la dirección al final de este libro.

Para terapeutas: Explicación del efecto curativo de la visualización

1. Cuando el terapeuta es comprensivo y no juzga a su paciente, le permite tácitamente recrear cualquier imagen. Prevalece, por lo tanto, el principio de que **todo está bien** y todo es permitido. El paciente se siente aceptado y no teme que se juzguen sus pensamientos, percepciones ni actitudes. Se siente bien en su propia piel y el alcanzar esta sensación ya tiene de por sí efectos curativos.
2. A través de las terapias corporales y las visualizaciones accedemos automáticamente a un estado de relajación profunda, un estado de conciencia modificada (estado Alpha, con ondas cerebrales más lentas), donde vivimos los sentimientos de manera más apaciguada; también el temor o el miedo que son nuestros mayores impedimentos para revivir los viejos problemas y sensaciones. Es decir que allí podemos tomar conciencia de nuestras emociones (miedo, ira y tristeza), revivirlas y desahogarlas (catarsis). **En el estado de conciencia modificada también recordamos más**

fácilmente lo olvidado (regresión). Antiguos “asuntos no resueltos” pueden revivirse y solucionarse.

3. Incluso podemos **cambiar nuestra historia personal**, modificando un suceso dramático de nuestra infancia, a nuestro gusto, simbólicamente en la imagen. Así por ejemplo: el niño que fue abandonado en su niñez, imagina que su madre regresa, lo toma entre sus brazos y lo consuela. Nuestro subconsciente no distingue entre un suceso real y lo que imaginamos emocionalmente. De esta manera, en el subconsciente podemos colocar una madre amorosa en reemplazo de aquella que eventualmente estuvo ausente.
4. **Fomentando experiencias felices y agradables** (p. ej. disfrutar del sol acostado(a) en un prado, sumergir los pies en un riachuelo o actuar libremente) creamos en el paciente el permiso de disfrutar y de actuar según su propia voluntad. El paciente puede a su vez hacer suya esta actitud benévola y permitirse a sí mismo disfrutar de la vida y sentirse libre de tomar cualquier decisión.
5. El terapeuta debe **cuidarse de no interpretar**, ya que el paciente podría sentirse descubierto y, consecuentemente, aumentar sus resistencias y defensas. Sin embargo, sí es el mismo paciente el que quiere interpretar y expresar lo que ha comprendido, nosotros debemos estar dispuestos a escucharlo con mucha atención.

El caso de una paciente: La bruja

Una paciente vino a mi consulta porque sus manos le temblaban cada vez que se sentía observada, aún al cortar un trozo de pastel en presencia de su familia. Todo le causaba temor. Expresar, por ejemplo, su opinión frente a un grupo de personas le resultaba sumamente difícil.

Tuvimos 10 sesiones y nos concentramos en el trabajo con los símbolos, sin tocar nunca el tema de su niñez ni de sus problemas matrimoniales.

En una de nuestras primeras sesiones, durante una visualización, ella se adentró en un bosque y a cierta distancia vio a una bruja que le causó mucho miedo y la hizo salir corriendo del bosque.

La próxima vez, le pedí que volviera a internarse en el bosque. Nuevamente se encontró con la bruja. Cuando le propuse que la observara, se la quedó mirando un momento, luego la describió con ojos maliciosos y aspecto aterrador y poco después emprendió nuevamente la fuga.

En la siguiente visualización, divisó a la bruja tan sólo desde lejos. La vio en su casita de brujas abrir una ventana y cómo le hacía señas con su largo y torcido índice para que se acercara. La paciente se quedó inmóvil por un momento, pero al poco tiempo volvió a huir del bosque.

En la siguiente sesión, la bruja estaba parada frente a la puerta abierta y le volvía a hacer señas para que se acercara. En esta ocasión parecía más amigable y hasta le mostró una sonrisa. Esta vez, la paciente pudo quedarse más tiempo antes de volver a alejarse.

En una de las últimas visualizaciones, la bruja estaba frente a su casa sonriendo amablemente, luego dio unos pasos hacia la paciente y le pidió amablemente que se acercara, asegurándole que no tenía nada que temer. Luego cortó un pedazo de torta de su casita de brujas y volvió a llamar a la paciente. Esta vaciló primero, pero después decidió acercarse a la bruja. La bruja le dio el pedazo de torta y la paciente lo comió, agradeció y se marchó.

En nuestro último encuentro, la paciente me contó que había notado un gran cambio en ella: en primer lugar, se había atrevido a devolver unas gafas de sol - compradas una semana atrás - que al llegar a casa habían dejado de gustarle. Algo que ella jamás hubiera osado hacer, prefiriendo seguir usándolas toda la vida, pese al gran disgusto y rabia por haberlas comprado. En segundo lugar, sentía mucho orgullo de haberse atrevido a mostrar sus fotos, sin temblar o enrojecerse, a todos los participantes del curso de fotografía.

Dos años más tarde me anunció el nacimiento de su hijo, lo cual era una verdadera novedad ya que el no poder quedar embarazada era el único problema que la paciente había mencionado durante la terapia.

Pese a que los médicos aseguraban que no existía ningún impedimento para la maternidad, la paciente había tratado infructuosamente durante cinco años de concebir. En su carta me contaba cuánto había cambiado su vida. Ahora se sentía mucho más segura de sí misma, tenía un trabajo satisfactorio y recién había llegado a comprender la razón de su infertilidad: el miedo de no poder educarlo correctamente y de transmitirle ese gran temor que la embargaba, era demasiado grande.

El tratamiento de esta paciente fue como una “terapia secreta”, un cuento maravilloso. No tuvimos que volver a su infancia para descubrir el origen de dicho temor ni tuvimos que sanarlo en el pasado (aquí cabe anotar que la paciente estaba demasiado intimidada para reactivar ese miedo). Bastó trabajar con la representación simbólica de aquello que la amenazaba y la asustaba tanto, es decir con la imagen de la bruja. En el momento que la paciente se atrevió a mirar a la bruja de frente, ésta inició su proceso de transformación, volviéndose más amigable hasta que la paciente pudo vencer su miedo, acercársele y comer el pedazo de torta que le brindaba.

Fue una especie de prueba que luego se trasladó automáticamente a la vida cotidiana.

3.¿Cómo puedo entender? Teoría del trabajo con el niño interior

Por lo general, un síntoma busca motivar un progreso en nuestra vida a fin de que experimentemos lo que realmente nos corresponde.

Sin embargo, para atrevernos a dar este próximo paso, muchas veces tenemos que desactivar los mensajes básicos y los patrones de comportamiento que nos limitan:

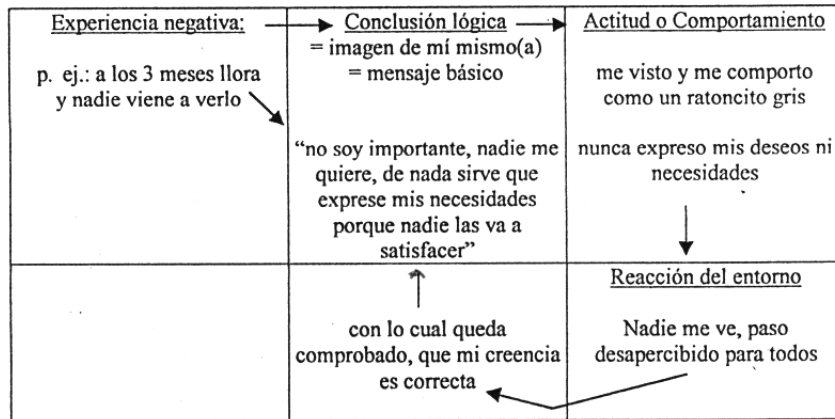
Un niño llega a este mundo completamente abierto: abierto para amar de manera espontánea, libre y natural. Expresa sus sentimientos de amor, tristeza, ira y temor, es creativo y está dispuesto a ayudar y a ser un miembro útil dentro de la sociedad.

John Bradshaw lo llama *wonderchild* (niño maravilla) que todavía es capaz de sorprenderse y de gozar. Es el niño que aún recuerda la fuente y que está muy cerca de su alma, como lo expresa Aminah Raheem. No obstante, con el pasar del tiempo, las experiencias traumáticas influyen adversamente sobre él.

Imaginemos, por ejemplo, una bebé de tres meses que llora en su cuna. Sus padres tal vez han salido o no la escuchan. Ella no cesa de llorar pero nadie viene a verla y la oscuridad le causa angustia y temor. Después de cierto tiempo, agotada ya de sollozar, deja de gemir y se queda finalmente dormida. Pero lo mismo vuelve a suceder los próximos días... Cada vez que esta situación se repite, la niña siente y se dice a sí misma: “no soy importante, nadie se ocupa de mí, estoy sola, nadie me quiere”.

La niña ha sido herida, y es así como nace una convicción, una creencia. Y en ella se ha grabado el mensaje: “no soy importante” junto con el sentimiento de soledad y de no ser amada. Esta conclusión lógica que se originó en la experiencia traumática del bebé a los tres meses, lo acompañará toda su vida.

La convicción: “no soy importante, nadie me quiere, nadie se ocupa de mí, por más que lllore desconsoladamente nadie viene en mi ayuda”, influirá en su comportamiento futuro. Ya de joven y luego como adulta, se dirá a sí misma: “de nada sirve que exprese mis deseos y necesidades, porque de todas formas nadie las satisfará” Y como esta persona nunca dice lo que necesita, los demás tampoco se lo darán y así continúa retro-alimentándose la vieja convicción o creencia: “nunca se cumplen mis deseos, no soy importante”.



Nosotros los terapeutas corporales creemos que esta **herida** también se manifiesta en lo físico, que **se plasma en las células**, especialmente como tensión en las células musculares (en lo que Wilhelm Reich denominó las “corazas musculares”) o también más profundamente en los órganos y células óseas y que, consecuentemente, esta herida sí se puede tratar o sanar con terapias corporales.

Para tener una idea más clara, nos podemos imaginar un vacío, un hueco, donde falta algo. En el caso citado, lo que no hubo fue una madre cariñosa. Con el trauma se produjo un vacío en el cuerpo o un hueco en el pasado donde faltó la madre afectuosa.

Experiencia

traumática

Falta la madre cariñosa
↓
Convicción (mensaje básico):
"no soy importante"
↓
Sentimiento: soledad y tristeza



Quizá en otras ocasiones, la madre sí estuvo presente y sí fue cariñosa con su hija, pero el trauma fue más fuerte y el problema sigue subsistiendo hasta el presente. Aunque éste tuvo lugar a los tres meses de edad, la creencia: "no soy importante, nadie me quiere, de nada sirve que exprese mis necesidades porque nadie las va a satisfacer", sigue impregnada en todo su ser. El adulto lo sigue creyendo, forma parte de sus más íntimas convicciones, constituye su mensaje básico. Y continúa comportándose conforme con este mensaje. Después de haber experimentado que con el llanto no lograba obtener la atención deseada, el próximo pensamiento fue seguramente que tampoco tenía sentido decir lo que quería ni expresar sus opiniones: "porque de todas maneras nadie se ocupa de mí, a nadie le agrado, no soy importante". Y con esta actitud continuará por la vida, sin llamar la atención, como un ratoncito gris.

Esta actitud e idea seguirán grabadas en alguna parte de su cuerpo y hasta que no reemplace o satisfaga aquella carencia, hasta que no elimine ese trauma ni transforme esa profunda creencia, no podrá expresar sus necesidades. Y como no sabe cómo comunicarlas, los demás tampoco podrán conocerlas ni satisfacerlas. Podría suceder que esta mujer pase toda una vida resentida con su esposo, porque él nunca cumplió las expectativas que ella jamás expresó, pero que esperaba que él se las leyese de su mente. Y en caso de que ella se lo reclamare, el

esposo que no está enterado de nada, se sorprendería y le contestaría: “Pero si tú nunca dijiste nada”.

Cuando faltó la madre atenta y amorosa, conviene revivir mentalmente esa situación y experimentar ahora una madre cariñosa, recordar el dolor que nos ocasionó y en la visualización modificar dicho recuerdo. Nuestro subconsciente no distingue las vivencias reales de las vivencias visualizadas. De esta manera podemos llenar el vacío en el subconsciente con la figura de una madre cariñosa consiguiendo, por último, modificar el mensaje básico (compárese más adelante: Trabajo con el niño interior herido).

Esta herida o traumatismo también nos pudo haber impulsado a buscar otros métodos para llamar la atención, llegando tal vez a la convicción de que: “sólo si me porto bien y si soy un niño educado, tendré la aceptación de los demás”. O en el caso de un hermano mayor: “sólo si cuido y me ocupo de los demás y si siempre estoy listo para ayudarlos, me considerarán importante y me prestarán atención” (!sólo entonces!). O siendo el menor, tal vez aprendimos “si soy un niño indefenso y bueno, sin expresar lo que realmente quiero ni rebelarme jamás, entonces todos me querrán de verdad”, terminando al fin convirtiéndose en un **niño sumiso y adaptado**, dulce y educado que nunca manifiesta sus deseos. **Un niño sumiso y adaptado cree que: “los demás sólo me aman, si...”.**

También podría suceder que este niño se convierta en un “muchacho rebelde” que aprendió que: “sólo si hago un teatro infernal, se darán cuenta de mi existencia”. Esto suele presentarse en contextos familiares en los que el primer hijo es dulce y educado, adquiriendo entonces el segundo hijo la convicción de que sólo si hace berrinche a la hora de acostarse o si molesta a los hermanos menores o patea a los animales o, sencillamente, si se comporta de manera insoportable, va a recibir la atención deseada. Aunque sólo se trate de un castigo, sentirá que esta atención negativa es mejor que ninguna.

Es así como el niño llega a ser un “joven sumiso” o un “joven rebelde” y como va perdiendo parte de su apertura, libertad y espontaneidad para obtener la atención que necesita.

Hasta aproximadamente los seis años de edad, nuestros pensamientos son mágicos. Si, por ejemplo, mi madre muere cuando tengo 3 años y todos solían decirme: “Silencio, tu madre está enferma. No hables tan alto. No hagas tanto ruido al jugar”; pero pese a esas amonestaciones yo armaba cierto alboroto, en mi mente infantil podría surgir la creencia de que yo ocasioné la muerte de mi madre con mis ruidos o porque simplemente jugué o no obedecí. Y, por consiguiente podría concluir que: “jugar, divertirse y hacer ruido representa un peligro para los seres que yo amo”. Más adelante, ya de adulto, no entenderé el por qué de mis sentimientos de culpabilidad cada vez que me divierto.

Un niño pequeño es todavía muy egocéntrico, piensa de manera egocéntrica y cree en la magia de sus pensamientos. Si, por ejemplo, a mis tres años de edad, nace una hermanita que me destrona y recibe todas las atenciones de la madre, bien podría suceder que yo deseara verla desaparecer (una reacción muy normal para un niño de esa edad). Pero si la bebé llega a tener un accidente, teniendo que internarse en el hospital o incluso morir, entonces yo terminaría suponiendo que fueron mis pensamientos mágicos los que causaron esa desgracia. Con mi mente y mi lógica de tres años de edad, concluiría que: “no puedo pensar nada malo y menos aún decirlo, no debo mostrar mi ira ni siquiera debo sentirla o tener celos, por que si lo hago suceden cosas terribles, pudiendo incluso morir otras personas”.

Si ya de adulto me doy cuenta que reprimo mi agresividad, podría ser útil revivir mentalmente la experiencia traumática para explicar al niño de tres años que no tuvo ninguna responsabilidad en el accidente o muerte de su hermanita, que es muy normal sentir celos y que vale decir: “Oigan, yo también estoy aquí”. Que como adultos podemos sentir iras y que muchas veces este sentimiento es un gran aliado para lograr nuestros fines.

4. ¿Cómo puedo “sanar”?

Nuestras experiencias traumáticas quedan grabadas en el cuerpo como tensiones que se convierten en dolores y que, finalmente, nos obligan a buscar la ayuda profesional de un médico o terapeuta corporal.

Estas heridas o traumas a nivel del alma trascienden hasta el nivel corporal, impregnándose, como tensiones en las células musculares, y mas tarde en los órganos y los huesos, pudiéndose por lo tanto recurrir a las terapias corporales para su tratamiento. Como terapeutas de Reiki, podemos trabajar con el síntoma desde un enfoque psico-corporal, es decir uniendo el trabajo corporal:

- a) de manera simbólica con las visualizaciones, (como lo hicimos con los síntomas); y
- b) con la terapia de regresión y la sanación del niño herido.

a) Visualización

Partimos del supuesto que nuestro desarrollo tiene lugar según un plan preestablecido en el ADN y que también existe un plan evolutivo para los niveles mental, físico y espiritual. Cuando nos alejamos de nuestra “autorrealización”, nos alertará un síntoma (corporal, psíquico o algún conflicto con nuestra pareja), que en nuestra vida no está todo funcionando como debería. El síntoma anhela ser nuestro aliado y amigo.

El próximo capítulo plantea que, a través de la visualización del síntoma, podemos modificar positivamente la imagen simbólica del problema, es decir que sin que tengamos que comprender el cómo ni el

porqué, el síntoma se transforma en el auxiliar que realmente quiere ser para nosotros. Este proceso es algo así como una “terapia secreta”.

b) La sanación del niño herido

En muchas ocasiones basta aplicar la mencionada “terapia secreta” con visualizaciones y representaciones simbólicas de nuestros síntomas y problemas, es decir las imágenes de nuestra alma. Sin embargo, a veces es necesario (y a menudo ocurre de manera espontánea) regresar al momento de la herida clave que sufrió el niño en su infancia, al momento mismo cuando nacieron nuestros mensajes básicos y patrones de comportamiento limitantes. Estos mecanismos surgieron en ese entonces para conseguir la atención y el amor que nos faltaba, pero en el presente ya no tienen vigencia.

El trabajo con el niño interior es una técnica psicoterapéutica muy difundida, especialmente en Estados Unidos de Norteamérica. La siguiente meditación es una propuesta de Aminah Raheem.

Gracias a este eficiente método, podemos volver al contexto del pequeño niño herido, con la posibilidad de modificar positivamente la situación respectiva, integrando en el subconsciente a una madre cariñosa que no estuvo presente en el momento justo.

Visualización con el pequeño niño

Por favor ponte cómodo(a) y relájate hasta que estés listo(a) para regresar a tu infancia, para retroceder en tus recuerdos hasta llegar a un momento en el que te sentiste maravillosamente bien, en el que eras un(a) niño(a) libre y feliz. Acuérdate

de tus buenos amigos o de alguien en particular que te tenía mucho cariño, que te quería con mucha ternura.

Regresa y encuentra ese amor en algún lugar donde alguna vez lo sentiste. Tal vez en los brazos de tu abuela o, cerca de la naturaleza o, quizá, mientras jugabas solo(a). En algún lugar debes haberlo sentido. O tal vez percibiste ese amor al escuchar un cuento. Donde sea que lo hayas sentido, vuelve a encontrarlo ahora...

Deja que esa imagen se aclare y que la sensación se intensifique...

Y siente cómo disfruta de ese amor el(la) pequeño(a) niño(a)...

Toma su manito, agáchate y míralo(a) a los ojos mientras le dices: “He venido para quedarme contigo. De ahora en adelante me ocuparé de ti, te daré mi amor y estaré muy atento(a) para reconocer enseguida qué es lo que necesitas.”

También hubieron momentos en los que de niño(a) te sentiste lleno(a) de fortaleza y de creatividad. Regresa ahora con tu conciencia a ese entonces y reencuentra al (a la) niño(a) creativo(a), lleno(a) de poder. Y ahora espera hasta que surja una imagen y obsérvala con atención...

Pídele a ese(a) niño(a) que te dé un regalo. Un regalo de cuando se sentía lleno(a) de fortaleza y creatividad.

Y pídele que te muestre aquellas heridas que todavía deben ser sanadas...

Deja que surja una imagen, un recuerdo... y obsérvalo con atención...

Observa lo que sucede...

Escucha lo que se dice...

Mira al (a la) niño(a) a los ojos y percibe cómo se siente...

Acércate y pregúntale qué es lo que necesita. Explícale que tú le vas a ayudar a obtener todo lo que necesita. Tal vez quiere que lo(a) tomes en tus brazos o que lo(a) apoyes para conseguir algo, que hables con alguien, que lo(a) defiendas, que le pidas algo a otros o que luches por él(ella).

Reconoce claramente qué es lo que necesita...

Deja que te explique detalladamente qué es lo que quiere y hazlo por él(ella)...

Sé creativo(a), osado(a) y valiente para este(a) niño(a)...

Haz uso de toda tu creatividad para que el(la) niño(a) consiga lo que desea...

Una vez que lo hayas conseguido, prométele que de ahora en adelante lo cuidarás con mayor atención y que vendrás a verlo regularmente...

Quizá tienes ganas de fijar con qué frecuencia quieres encontrarte con él(ella): todas las noches, una vez por semana o... Podrías por ejemplo preguntarle todas las noches antes de dormir cómo se siente, cómo fue su día, qué novedades tiene, si tuvo algún problema, etc.

Y poco a poco puedes ir despidiéndote de tu niño interior.

Marco teórico para los terapeutas

Cuando trabajamos con un paciente, siempre vuelven a surgir los recuerdos de los momentos o situaciones en las que fue herido. Freud y los terapeutas de orientación psicoanalítica sostenían que para solucionar el problema, bastaba regresar al pasado, reactivar los recuerdos traumáticos, revivir los sentimientos de ese entonces y provocar una catarsis o limpieza curativa.

Aminah Raheem, fundadora de la Acupresión con proceso integrado, en cambio, no considera suficiente el revivir esos momentos dolorosos y agrega que, en ciertos casos, el problema puede incluso agravarse. Puesto que todo se intensifica allá hacia donde dirigimos nuestra

energía, como en la oscuridad sólo se vuelve visible lo que alumbramos con nuestra linterna. En la terapia también puede producirse este fenómeno, adquiriendo mayor peso los aspectos, situaciones o momentos a los que mayor atención prestamos.

Con esto, Aminah Raheem no invalida el interés de revivir los momentos difíciles, pero, sobre todo, **resalta la importancia de crear algo nuevo: es decir que el niño pueda experimentar lo que entonces necesitaba o** - en otras palabras – que pueda **satisfacer sus verdaderas necesidades**. De esta manera podemos introducir algo nuevo en nuestras vivencias y en nuestro subconsciente. Y, recordemos que el subconsciente no diferencia entre lo nuevo que vivimos y sentimos en la visualización y aquello que experimentamos en un pasado.

Podemos pues introducir algo realmente nuevo, como p. ej. una madre cariñosa que no tuvimos en nuestro pasado. En otras palabras, podemos - por así decir – cambiar nuestra historia personal.

Propongo los siguientes pasos para trabajar con un paciente:

- 1. encontrar al(a la) niño(a) herido(a),**
- 2. descubrir qué es lo que desea, y**
- 3. apoyarlo**

3^a) que exprese por sí mismo lo que quiere, impulsándolo(a) por ejemplo de la siguiente manera: „Ahora que tu madre está cocinando para sus diez hijos, díle que tú necesitas que te abrace“. Conviene seguir animándolo(a) hasta que decida hacerlo y luego le podemos preguntar: „¿Cuál es la reacción de tu madre, qué te dice?“ Si ella casi ni lo(a) mira, contestándole de mala gana: „¿Acaso no ves que no tengo tiempo? ¡Siempre exiges demasiado y eres tan quejumbroso(a)!“, entonces podemos por ejemplo preguntarle: „¿Quieres esperar un mejor momento para decírselo a tu madre cuando esté desocupada. Podría ser esta tarde?“

3b) enseñarle cómo hay que hacerlo. Si el paciente no quiere o no sabe cómo proceder o si no se atreve, el terapeuta puede preguntarle

por ejemplo: „¿Quieres que te enseñe cómo yo lo haría?“. Si su respuesta es afirmativa, entonces podría proponerle que diga lo siguiente: „Mami, yo sé que ahora no tienes tiempo, pero necesito que me des un pequeño abrazo. Es tan importante para mí que lo hagas ahora.“ Y luego le sugiere que se pare frente a ella extendiéndole los brazos. Después puede preguntarle al paciente si le gustaría probar hacerlo de esta manera. Si contesta con una negativa, aludiendo que su madre ya le dijo que no tenía tiempo y que era demasiado exigente y quejumbroso(a), entonces el terapeuta puede

3c) preguntar: „¿Quieres que yo se lo diga por ti?“ y si acepta, proceder diciendo: „Oye mami, no te das cuenta lo importante que es para tu hijo(a) que lo(a) tomes sólo por un instante en tus brazos. Si no lo haces, él(ella) va a seguir creyendo que de nada sirve pedir ternura. Ahora no puede reconocer que no es el momento adecuado para pedírtelo, pero si no le das lo que quiere, va a seguir convencido(a) de que aunque pida cariño nadie se lo va a dar jamás. ¿Te das cuenta, mami, lo importante que tu cariño es para tu hijo(a), podrías abrazarlo(a) tan sólo por un corto instante?“. Si aún no reacciona, el terapeuta puede

3d) preguntar al paciente: „¿Te gustaría ir como persona adulta donde el(la) pequeño(a) niño(a), tomarlo(a) en tus brazos y decirle: Estoy aquí para ti. Ahora tu mami no tiene tiempo, pero yo siempre tengo tiempo para ti. Puedes contar conmigo y buscarme cuando me necesites. Siempre estoy contigo. ¿Quieres probar hacerlo?“

Estos pasos, en el orden antes indicado, son recomendables para trabajar con casi todas las situaciones en las que un niño sufrió alguna herida. También para casos en los que el(la) niño(a) se siente víctima de un trato injusto o cuando se niega a comer o hacer algo. Como terapeutas podemos animarlos a que aprendan y se atrevan a defenderse.

A veces resulta más fácil explicar al paciente que como adulto él(ella) sí sabe y está en capacidad de defender a un niño y que por lo tanto quizá podría hacerlo para su propio niño interior. En el caso de que el paciente ya tiene propios hijos, se le puede pedir que defienda a su

niño interior como lo haría para sus propios hijos. Por ejemplo, en el caso de una injusticia perpetrada por un profesor, se le puede pedir al paciente que (en la visualización) aclare el problema con ese maestro como si estuviera hablando por su propio(a) hijo(a).

Si no sabe cómo hacerlo correctamente, provocando en el profesor tan sólo una reacción de enfado, entonces el terapeuta puede proponerle hacerlo en su lugar y decirle al maestro, por ejemplo: „Los métodos pedagógicos que usted utilizó fueron los que aprendió en su época. Sin embargo, en la actualidad existen otras propuestas educativas. El(la) niño(a) sufrió mucho por esto. En vez de ridiculizarlo(a) frente a toda la clase por escribir una „o” demasiado grande, tal vez podría resaltar todas las letras „o“ que dibujó correctamente. ¿Le gustaría probar este método de enseñanza? En la actualidad se han logrado muy buenos éxitos con este método. Luego observamos cómo reacciona el profesor.

Nuestra función como terapeutas debe consistir en aprovechar toda nuestra creatividad para convencer de alguna manera a las personas de aquel entonces a revisar y modificar su actos.

Más adelante nos familiarizaremos con algunos ejercicios en los que trabajamos con el niño herido y el sistema de los chakras.

El caso de una paciente con dolores en la nuca

Una paciente acudió a mi consultorio con fuertes dolores en la nuca. Ella describió su dolor como una tirantez o tensión constante. Durante la visualización surgió la imagen de una montaña muy empinada que le hubiera gustado escalar pero que se sentía incapaz de hacerlo.

En la próxima sesión volvió a quejarse del dolor y de la tensión en la nuca, recordando una escena en la que a los tres años de edad, mientras trataba de amarrarse los zapatos, su hermanito (de 6 años) se burló de ella, criticándola que no sabía hacerlo. Su reacción fue decirse a sí misma: “¡No sé hacer nada!”

En nuestro tercer encuentro, retomó el tema de su dolor en la nuca, acordándose de que a los siete años, una profesora la había avergonzado delante de sus compañeros, al reprenderla públicamente por no haber escrito a la perfección las letras “o”. Y fue tras esta experiencia que terminó auto-convenciéndose de que, en efecto, ella “era una niña tonta”.

Sin embargo, cuando la paciente cayó en cuenta de que ya no era la pequeña niña de tres años y que, obviamente, sí podía amarrarse los zapatos y que sí sabía escribir correctamente las letras “o”, pudo desechar esa convicción o invalidar el “mensaje básico” de que ella “era una niña tonta” y al fin pudo decirse a sí misma: “soy inteligente y capaz de aprender todo lo que yo quiera”.

Poco después inició una formación para profesora, cumpliendo así uno de sus más grandes anhelos, lo cual antes nunca se había atrevido a poner en práctica por considerarse “demasiado tonta”.

Podemos resumir el proceso terapéutico de esta paciente en los siguientes puntos:

1. El trabajo con el símbolo



La montaña empinada que ella hubiera querido escalar.

2. El trabajo con el niño herido

Primer recuerdo:

A los tres años de edad, el hermano se burla de ella porque no puede amarrarse los zapatos.

- Mensaje básico: “Tú no puedes hacer nada”
- Comportamiento: No se atreve a hacer nada.

Segundo recuerdo:

A los siete años de edad, la profesora la ridiculiza frente a la clase porque no escribió correctamente la letra “o”.

- Mensaje básico: “Soy tonta”
- Comportamiento: No estudia.

3. Se incorpora lo que faltó en ese entonces

Comprensión: “Ya no tengo tres años, ni soy 3 años más tonta que mi hermano”

Afirmación: “Soy inteligente”.

Nuevo comportamiento (resultado de la terapia): ¡Estudia!

En el caso de esta paciente, traté únicamente el síntoma corporal (su dolor en la nuca), que fue por lo que ella acudió a mi consultorio. Comenzamos con la visualización de los símbolos para desentrañar el mensaje que el síntoma quería transmitirle. La montaña empinada que ella no podía escalar, era de gran significado simbólico, pero también era imprescindible volver donde la pequeña niña herida para desactivar el mensaje básico y anular el patrón de comportamiento que obstaculizaba su progreso.

Recién al final del proceso, la paciente pudo entender el significado simbólico de su impotencia para escalar la montaña. Ella siempre había querido ser profesora, pero estaba convencida de que no tenía la capacidad intelectual para lograrlo. Una vez resuelto su problema, se sintió muy agradecida con su síntoma, el dolor de nuca, que pudo advertirla de que se había alejado de su camino verdadero, impulsándola luego a continuar su desarrollo personal y cumplir su meta profesional para la cual ella sí estaba lista.

La memoria celular

Como ya lo sostuvo Wilhelm Reich, en nuestro cuerpo quedan grabados todos nuestros traumas infantiles y, consecuentemente, también los mensajes básicos y los patrones de comportamiento derivados de dichos traumas, que surgieron como mecanismos para obtener amor y reconocimiento de los demás.

Una forma simplificada para denominar este conjunto de recuerdos es “la memoria celular”. Digo expresamente “simplificada” porque, como ya lo vimos en páginas anteriores, Barbara Brennan habla de siete cuerpos energéticos, entre otros del etéreo donde se registran las heridas corporales, del emocional donde se memorizan los sentimientos de aquel entonces, y del cuerpo mental que guarda todos nuestros pensamientos previos y posteriores al trauma, es decir todos los mensajes básicos. Si tenemos en cuenta que éstos también penetran nuestro cuerpo físico y por consiguiente, nuestras células, podemos pues hablar de manera simplificada de una “memoria celular”.

Cuando reintegramos en el cuerpo las imágenes y los mensajes básicos modificados, estamos reemplazando los mensajes básicos negativos de épocas anteriores con nuevos permisos o afirmaciones positivas. (Compárense los ejercicios de “Cómo enraizar las afirmaciones en el cuerpo” y “Cómo integrar en el cuerpo la personalidad parcial modificada”).

III. LA VISUALIZACIÓN

El presente libro fue elaborado para que te sirva de soporte en tu trabajo de crecimiento personal y para la autoterapia. Con este fin, adjuntamos dos Audio-CDs con una selección de visualizaciones. Puedes así mismo grabarlas con tu propia voz en un casete, dejando las pausas necesarias, indicadas en el texto con tres puntos suspensivos. Esto te lo recomiendo sobre todo, obviamente, con los ejercicios que no constan en los CDs.

Te recomiendo practicar frecuentemente - en lo posible todos los días - las **visualizaciones energéticas preparatorias del CD 1** (el próximo ejercicio con las afirmaciones también forma parte de éstas).

Contrariamente a las **visualizaciones energéticas preparatorias del CD 1**, en el caso de las visualizaciones **psico-corporales propiamente dichas en el CD2**, trabajando con un síntoma corporal o un problema, no aconsejo hacer más de una visualización a la vez, ya que son ejercicios muy fuertes y poderosos. Es preferible seguir trabajando todos los días con las imágenes surgidas y anclarlas en todo el cuerpo con un tratamiento de Reiki, hasta que sean asimiladas. Tu intuición te ayudará a reconocer el momento adecuado para pasar a otras visualizaciones. Especialmente, si has estado trabajando con un problema difícil o un síntoma corporal delicado, requerirás cierto tiempo antes de poder dedicarte al próximo problema.

Percibe con mucha atención con qué frecuencia quieres hacer una nueva visualización. Siente cuándo es tiempo de introducir una pausa para profundizar lo que has vivido anclando lo visualizado en todo el cuerpo con tratamientos de Reiki. Pero prosigue siempre con el trabajo.

Te recomiendo llevar un cuaderno en el que anotes todo lo que viste y experimentaste durante las visualizaciones, resaltando lo más relevante. No olvides de dibujarlo para profundizar aún más en tu

tratamiento. Puedes trabajar siguiendo el orden propuesto en el libro o también seleccionado las partes teóricas y las visualizaciones que más te llamen la atención. Las visualizaciones que no aparecen marcadas con © no constan en el CD. Para facilitar su aplicación, conviene grabarlas primero en un casete. Antes de comenzar prepara papel, lápices de colores y tu cuaderno de anotaciones para que estén a tu alcance al final o en cualquier momento durante la visualización.

Las afirmaciones

Como ya lo vimos en páginas anteriores, nuestro “plan secreto de vida” nace de nuestras experiencias infantiles, siendo su objetivo recibir – en lo posible – amor y reconocimiento. Si de niña aprendí que la condición para que mis padres me amasen era ser buena y cariñosa, toda mi vida continuaré adaptándome a las expectativas de los demás, sin expresar mis propios deseos o, tal vez, incluso sin nunca llegar a saber cuáles son mis más íntimos anhelos. En este caso uno de mis mensajes básicos podría ser: “no soy importante” y la lección que tendría que aprender sería: “yo también soy importante” o “soy libre y me aman” o “los demás me quieren, aunque exprese mis deseos”. Estos permisos que me doy a mí mismo(a) también se conocen como “afirmaciones”.

Te recomiendo el siguiente ejercicio para encontrar tu afirmación personal, que te será de gran utilidad para continuar tu proceso de crecimiento.

Cómo encontrar la afirmación personal ☺

Comienza con un ejercicio de los Chakras o de Reiki, antes de escuchar las instrucciones del CD...

Retrocede ahora en tus pensamientos hasta llegar a un momento, a una situación en la que te sentiste muy a gusto, en tu casa, en el trabajo o en cualquier otro lugar...

Tal vez aparecen varios recuerdos... espera hasta que se fije una imagen...

¿Dónde estás?...

¿Qué sucede?...

¿Oyes algo?...

¿Cómo te ves?... observa la expresión de tu cara..., tu mirada...

Entra en tu interior y percibe cómo te sientes... Deja que este sentimiento se intensifique...

Pon en palabras lo que sientes, busca una o varias palabras que caractericen esta sensación... Soy... (si escogiste la palabra “feliz” o “contento(a)”, trata de ser aún más específico(a)...)...

¿Y cómo te sientes respecto a tu entorno, a las personas que están cerca de ti o a la naturaleza que te rodea?...

Expresa esto también en palabras, buscando una o dos que describan lo que sientes... Soy...

Percibe ahora en qué parte del cuerpo se ubica esta sensación...

Y permite que se vuelva más intensa...

Una vez que hayas reconocido dónde se ubica dicha sensación, coloca tu mano sobre la zona respectiva...

Y describe en palabras esta sensación corporal... Soy... Mantén unos minutos los ojos cerrados, fijando tu atención en esta sensación y escúchate decir: Soy... y... y...

Tú sabes que esta experiencia ha pasado a formar parte de ti y que siempre podrás volver a experimentarla. Recuerda que mientras más frecuentemente prestes atención a tus experiencias positivas y a tus dones, éstos pasarán a ocupar más espacio en tu vida, desplazando a otros menos agradables... Como cuando al alumbrar con una linterna en la oscuridad, sólo existe lo que recibe su luz.

Si deseas que cierta sensación esté más presente en tu vida, repite diariamente las afirmaciones que surgieron de cualquier manera:

- al finalizar un ejercicio de relajación o una armonización de los chakras
- al despertar o al acostarte
- mientras esperas el bus o el tranvía
- ante el semáforo en rojo, o
- en cualquier situación de tu elección.

Afirmaciones comunes son, por ejemplo:

- estoy abierto(a), soy flexible y cálido(a)
- formo parte de la gran unidad, soy parte del todo
- me aceptan tal y como soy
- me quieren y yo quiero
- soy libre
- estoy lleno(a) de paz y confianza,

Más adelante surgen afirmaciones tales como:

- soy luz
- soy fuego, sol
- soy un radiante y cálido rayo lumínico

La práctica de las afirmaciones personales, trajo para mí resultados muy importantes. En mis cursos, realizábamos con frecuencia el ejercicio de “ir a un lugar de nuestro total agrado” (tomado de la Psicosisntesis) hasta que, cierto día, se me ocurrió pedirles **que trataran de ubicar la sensación que sentían en alguna parte de su cuerpo.** Para mi gran sorpresa, el **95% de los participantes señalaron uno de**

sus chakras o centros energéticos, lo cual fue para mí una ratificación de que **toda nuestra historia personal está grabada en nuestro cuerpo físico** y, sobre todo, de que **está estrechamente vinculada con nuestros centros energéticos**. Y que, consecuentemente, los **problemas psíquicos sí pueden tratarse por medio de terapias de armonización energética**.

Marco teórico para las afirmaciones

Muchos terapeutas y autores de libros especializados recomiendan trabajar con las afirmaciones para acelerar el proceso de crecimiento y sanación personal. Este procedimiento desata, a menudo, recuerdos de viejas heridas con los respectivos sentimientos de dolor, temor, tristeza, soledad, ira, etc.

¿Cómo podemos explicar este fenómeno?

Conforme con lo expuesto en capítulos anteriores, cada uno de nosotros sigue un plan evolutivo, también mental-espiritual. Cada uno tiene pues una meta espiritual. Cuando cumplimos con este objetivo, nos sentimos satisfechos y contentos. Sin embargo, no siempre podemos realizarlo por el obstáculo que crean los traumas de nuestra infancia. Y estas vivencias traumáticas son las que generan mensajes básicos y patrones de comportamiento negativos que consideramos indispensables para asegurarnos el amor y aceptación de los demás. A manera de ejemplo, uno de estos mensajes básicos negativos podría ser: “no soy importante”, el mismo que nos induce a concluir: “si hago todo lo que los otros esperan de mí y si siempre estoy dispuesto(a) a ayudar, entonces me tomarán en cuenta y me darán el amor que yo deseo” (¡sólo entonces!).

La afirmación que podría ser un contrapeso para el mensaje negativo anterior, sería, por ejemplo: “soy importante”. Sin embargo, para poder aceptarla como una verdad valedera, primero tendríamos que

“deshacernos” de los viejos traumas que originaron dicho mensaje. Cuando trabajamos con afirmaciones, por lo general sucede sin dolor y en secreto, pudiendo obtener resultados sin que nos demos cuenta de cómo lo logramos. Eventualmente puede surgir un viejo recuerdo o podemos revivir un sentimiento desagradable antes de expulsarlos de nuestra memoria.

En cierta ocasión, mientras realizaba el siguiente ejercicio, observé detenidamente todos los momentos por los que pasé durante el proceso de hacerlo. Primero, escribí diez veces la afirmación: “soy libre y me aman”. Tras cada frase hacía una pausa y anotaba lo que me venía a la mente. Recordé varias prohibiciones dictadas por mis padres que fueron fortaleciendo mi convicción de que no podía ser libre y amada a la vez, que tenía que escoger:

- A los 20 años, cuando estudiaba en Inglaterra, después de que mis padres se enteraron que yo pensaba interrumpir mis cursos de idioma para trabajar como auxiliar en un hospital, ellos llegaron en el primer avión desde Suiza para explicarme que no debía hacerlo.
- A los 18, me prohibieron pasar la noche en casa de una amiga después de una fiesta.
- A los 16, no me permitieron viajar a los EE.UU. por un año para participar en un programa de intercambio.
- A los 10, no me permitieron ir al campamento de los scouts y me llevaron de viaje con ellos.
- A los 8, me prohibieron cortarme las trenzas.

Cuando terminé el ejercicio y miré mis anotaciones, me sorprendí de los cambios que mi letra había ido adoptando: de una caligrafía adulta se había transformado en una letra levemente inclinada hacia atrás - propia de una adolescente -, hasta convertirse luego en la de una niña que recién aprendía a escribir. Esta fue una prueba tangible de mi regresión al pasado durante un corto ejercicio de apenas 15 minutos, en el que mi propia letra reflejaba esta experiencia de manera muy plástica. Durante esos 15 minutos **no experimenté ningún sentimiento fuerte, como tampoco lo hice cuando era una niña sumisa y obediente**. Gracias a este ejercicio pude resolver y sacar de mi campo

energético el mensaje básico negativo e incorporar luego la nueva afirmación: “soy libre y amada”.

Cuando trabajamos con afirmaciones es muy importante encontrar la afirmación “correcta”, que sea un verdadero impulso en nuestro proceso de desarrollo y que haga un contrapeso efectivo al mensaje básico que nos obstaculiza. Este ejercicio es muy apropiado, ya que es nuestro “subconsciente” el que nos propone las imágenes de las que luego se derivan las afirmaciones. El subconsciente sabe mejor que nuestro intelecto lo que más nos conviene en ese momento determinado.

Las afirmaciones se modifican tan pronto como han dejado de ser “necesarias”, es decir cuando nuestro subconsciente las ha aceptado, lo que equivale a decir, en el momento en que el mensaje básico negativo haya sido eliminado. Y es a partir de allí que podremos dar nuestro próximo paso en nuestro proceso evolutivo.

Cuando empecé a trabajar con las afirmaciones, la primera que me vino a la mente fue: “estoy abierta y conectada” pero poco después reconocí que era más apropiado decir simplemente “confío”, ya que me di cuenta que en realidad no tenía dicha apertura con todos. En mi viaje por la costa de California, a lo largo de los acantilados de la autopista 1, nunca dudé en dejar manejar mi auto a cualquier otra persona para evitar así conducirlo yo misma. Esto me hizo notar la poca confianza que tenía en mí misma y por lo tanto decidí complementar mi afirmación de la siguiente manera: “confío en mi misma”. Más tarde surgiría una nueva afirmación: “soy un claro rayo de luz”.

Experimento con una copa

¿Cómo describirías esta copa?



Antes de continuar leyendo, por favor obsérvala y descríbela:

¿Está medio llena o medio vacía?

A pesar de que es una y la misma copa, podemos verla de diferente manera. Tu forma de mirarla revela tu estado de ánimo actual o tus sentimientos del momento y, de algún modo, también tu actitud optimista o pesimista frente a la vida.

El interés del psicoanálisis se centra más bien en la copa medio vacía y en la razón por la que está así. Las escuelas humanistas y de psicología transpersonal, en cambio, ponen mayor énfasis en la copa medio llena, en lo bueno y saludable, en los atributos con los que ya cuenta el ser humano y que están a su disposición. Si orientamos nuestro interés y energía hacia lo que está “medio lleno”, hacia nuestras facultades y dones, estamos contribuyendo a que aumente lo “lleno” y desaparezca el “vacío”.

De ahí que recomendamos vivamente trabajar con las afirmaciones y enraizar en nuestro cuerpo la imagen positiva junto con el sentimiento respectivo.

Cómo enraizar una afirmación en el cuerpo

El recuerdo de un momento en el que te sentiste muy a gusto y la sensación que viviste en ese instante, fueron una realidad muy tangible. Si deseas que esta sensación se manifieste más a menudo en tu vida, puedes reactivarla, por ejemplo, colocando tu mano sobre la parte del cuerpo donde sentiste ese recuerdo y la sensación respectiva. También puedes hacerlo, repitiendo oralmente o escribiendo las afirmaciones o palabras correspondientes. Si lo practicas diariamente, este sentimiento pasará a ocupar cada vez más espacio en tu vida.

Nosotros podemos dirigir nuestra conciencia y pensamientos. Si enfocamos nuestra energía hacia determinados pensamientos y sentimientos, éstos se volverán más firmes y poderosos, debilitándose e incluso desapareciendo aquellos que ya no queremos en nuestras vidas.

Coloca tu mano donde sentiste la afirmación en tu cuerpo...

Dibuja mentalmente el Chokurei

Y vuelve a observar la imagen...

Percibe lo que sientes... la sensación que te provoca... y cómo te sientes respecto a tu entorno...

Dibuja el Sei eki

Realiza ahora un auto-tratamiento. Cada vez que cambies la posición de tus manos, dibuja primero mentalmente el Sei Heki, coloca luego la imagen visualizada sobre esa parte del cuerpo e inúndala por completo con ella. Asegúrate que cada una de tus células escuche tus palabras, tus afirmaciones: yo soy... o yo estoy...

Coloca tus manos sobre

- el cráneo posterior,
- la quijada y los pómulos,
- el cuello,
- los hombros y la nuca,
- el torso: pulmones, corazón, estómago e hígado,

- **la zona ventral y pélvica: riñones, vejiga, intestino delgado e intestino grueso,**
- **las piernas, las rodillas y los pies.**

Este es un ejercicio muy eficiente, repítelo cuando puedas. Si lo practicas diariamente durante algunas semanas, notarás rápidamente un cambio.

Cómo enraizar entre dos una afirmación en el cuerpo

El siguiente ejercicio también lo puedes hacer con un amigo o con uno de tus pacientes. Sería aconsejable grabarlo en un casete para que ambos puedan seguir sus instrucciones.

Si como terapeuta puedes concentrarte, simultáneamente, en tu propio cuerpo y afirmaciones así como en el cuerpo y las afirmaciones de tu paciente, entonces puedes trabajar al mismo tiempo para ambos. Sin embargo, el poder hacerlo requiere cierta práctica y si te resulta aún muy complicado, sería preferible que mantengas toda tu atención en el paciente.

El(la) terapeuta se sienta a la cabecera del paciente y sostiene su cabeza, dejándola reposar entre sus manos.

Por favor regresad los dos a ese lugar donde os sentisteis tan a gusto...

Y observais nuevamente vuestra imagen con mucha atención...

Dejais que el sentimiento se intensifique...

Y escuchais vuestra afirmacion,...

El(la) terapeuta visualiza ahora su imagen y sus afirmaciones entre sus manos y dibuja mentalmente el Sei Heki primero en sus manos y luego sobre la cabeza del paciente...

Y le dice al paciente: “Lleva tu imagen a tu cabeza y deja que cada una de tus células se impregne con esta imagen, permite que cada célula escuche tus palabras: yo soy...”

(p. ej.: protegido(a), amado(a) o, libre).

Después, el(la) terapeuta coloca sus manos sobre la quijada del paciente y dibuja mentalmente el Sei Heki sobre la quijada. Si como terapeuta sientes que debes colocar tus manos sobre otra parte del cuerpo, déjate guiar por tu intuición. Y si como paciente te gustaría sentir las manos por más tiempo en determinado lugar o en otra parte de tu cuerpo, indícaselo al(a) terapeuta.

Ahora el(la) paciente imagina que la imagen llene su mandíbula o el lugar donde se encuentran las manos. Conduce la imagen hacia las células de los huesos y las hace oír las palabras: yo soy...

El (la) terapeuta continúa luego con el cuello. Coloca una mano detrás y la otra delante, a cierta distancia, de la garganta, dibuja el Sei Heki y llena el cuello con la imagen. El paciente espera hasta que la imagen impregne por completo su cuello y se asegura de que sus afirmaciones hayan sido escuchadas por cada una de sus células: yo soy...

Ahora el(la) terapeuta pasa sus manos hacia la nuca y los hombros y visualiza el Sei Heki...

El paciente llena la nuca con la imagen...

Y hace que cada célula muscular escuche: yo soy...

Después, el(la) terapeuta baja sus manos hasta la altura de los omóplatos, dibuja el Sei Heki y el paciente impregna ahora ambos huesos con la imagen y las palabras: yo soy...

Luego puedes avanzar con la imagen hasta los pulmones (el(la) terapeuta mantiene sus manos sobre los omóplatos mientras se imagina que sus manos invisibles atraviesan los huesos, llegando hasta las partes más lejanas del pulmón y dibuja el Sei

Heki). Llenaambos pulmones con la imagen y las palabras: yo soy... Espera hasta que estas palabras penetren todas tus células.

Cada vez que el(la) terapeuta cambia la posición de sus manos, visualiza primero el Sei Heki. Ahora el(la) terapeuta pasa sus manos al pecho y esternón... y tú los llenas con la imagen y las palabras: yo soy...

Luego puedes avanzar con la imagen hasta el corazón y llenarlo con tu afirmación, con tus palabras y con tu imagen...

Observa como sonrío tu corazón al recibir la imagen y al escuchar las palabras...

Llena los brazos y las manos con la imagen...

Haz que cada célula escuche las palabras...

El(la) terapeuta puede sentarse a un lado y colocar sus manos sobre el vientre del paciente ...

Deja que la imagen llene toda tu zona ventral...

El intestino grueso...

El intestino delgado... Deja que cada célula escuche las palabras...

Los ovarios, los órganos genitales...

El hígado (al lado derecho), haz que cada célula se llene con la imagen...

El estómago (al lado izquierdo)...

Los muslos, las rodillas, pantorrillas, los pies... llénalos con la imagen y las palabras...

Ahora percibe qué partes del cuerpo piden el contacto de las manos y quieren nuevamente recibir la imagen... e indícaselo al (a la) terapeuta...

Colma esta zona con la imagen... y haz que cada célula escuche: yo soy...

Los síntomas corporales

El dolor es como un golpecito en la puerta, es una advertencia que nos comunica que las cosas no están marchando como deberían. Todo síntoma contiene siempre un mensaje, una razón, una meta y una profunda sabiduría. En cada síntoma se anida una semilla de un proceso útil e importante. Cuando logramos captar su mensaje y poner en práctica los cambios requeridos, el síntoma pierde su razón de ser.

A continuación te propongo un método muy sencillo para trabajar con los síntomas:

El síntoma corporal, la película (y repetición) ☉

En la parte teórica ya hiciste un ejercicio similar al que sigue, utiliza el CD:

**Inhala a través de tus pies y conduce la respiración a lo largo de todo tu cuerpo, hacia arriba, luego hacia afuera y todavía más lejos hacia un punto donde todos somos uno, formando parte del gran todo, donde entramos en contacto con una energía superior, con una inteligencia más alta, con un poder superior...
Dibuja mentalmente el Hon Sha Ze Sho Nen...**

Permanece allí y siente esta unión...

Tal vez te provoca pedir ayuda superior para el próximo paso en el camino que te reconducirá hacia la meta original de tu alma, hacia tus dones primigenios. Un nuevo paso en el camino que te liberará de las limitaciones, de los mensajes bases negativos que has ido adoptando a lo largo de tu vida...

Atrae esta energía superior hacia el plano físico, visualizándola como rayos de luz... atrae estos rayos luminosos hacia tu cuerpo físico y deja que lo penetren a través de tu chakra de la corona para que bajen por todos tus chakras ... y llenen de luz de todo tu cuerpo...

Ahora puedes volver a recordar la meta u objetivo en tu proceso de desarrollo personal y el próximo paso por hacer...

Visualízalo: “¿Cómo será todo cuando hayas alcanzado tu meta?...”

¿Qué fue lo que le pediste al hada?...

Recuerda tu afirmación y el lugar donde te sentiste muy a gusto...

Vuelve a mirar detenidamente la imagen y escúchate decir: “Soy...”

Y reflexiona si la meta y la imagen tienen alguna relación...

Ahora pregúntate con qué síntoma corporal deseas trabajar..., sientes algún dolor... Si por el momento no percibes ningún síntoma corporal, siente donde hay tensión en tu cuerpo... Y dibuja allí el Chokurei...

Mantén ahora tu atención sobre esta zona corporal, siente... y busca las palabras más adecuadas para expresarlo...

¿La sensación es de pesadez, muerte, frío o de calor, o de pulsación, golpeteo, hormigueo, presión? ¿Esta presión viene desde afuera o desde adentro?, pica, tira u oprime – o cuál es la sensación?... Tómate el tiempo que necesites para sentirlo con toda claridad ... y poderlo expresar en palabras.

Una vez que ya sepas cómo describirlo, anótalo...

Concentra otra vez en el síntoma, en tu sensación corporal y vuelve a sentirlo con toda intensidad... y dibuja en esta zona el Sei Heki.

Deja que esta sensación se siga intensificando hasta que surja una imagen que la simbolice o cualquier otra imagen aunque aparentemente no tenga ninguna relación con dicha sensación. Acepta la primera imagen que aparezca... Y deja que se vaya aclarando cada vez más, que vaya adquiriendo colores...

**Observa cómo esta imagen se va convirtiendo en una película...
Deja que esto suceda después de apagar el CD. Tú mismo(a) notarás cuando habrá finalizado la película...
Luego anota lo que te pareció más importante.**

El terapeuta de Reiki que acompaña a su paciente durante la visualización, debe escucharlo con mucha atención y de vez en cuando dar señales de su presencia, tal vez con una expresión cariñosa de un “mm” o “ajá”. Cuando el paciente dice algo que el terapeuta considera de importancia, le puede ayudar a profundizar en el tema, simplemente, repitiendo con empatía, dos o tres de sus palabras significativas, lo que incentivará al paciente a continuar sobre ese aspecto. Si el paciente calla durante largo tiempo, el terapeuta le puede preguntar directamente: “¿Qué sucede?. ¿Cómo te sientes?. ¿Qué deseas hacer? O, ¿qué estás haciendo ahora?”.

Ofrecemos cursos para los terapeutas de Reiki que deseen aprender cómo acompañar a sus pacientes durante las visualizaciones. Estos cursos también son aptos para los principiantes de Reiki.

Resumen: El trabajo con los síntomas y la película

1. **Elegir un síntoma** o ubicar una zona que cause dolor durante el tratamiento.
2. **Sentir o percibir.**
Dejar que se intensifique o amplifique la sensación.
¿Puede intensificarse aún más?
Abrir paso al dolor. ¿Puedes aguantar un poco más?
3. **Describir**
¿Cómo es el dolor? ¿Cómo duele?:
¿aprieta o presiona?,
¿tira o desgarrar?,
¿ahoga o se agarra como con puño fuerte?,
¿pulsar o golpear?, ¿hormiguea o cosquillea?,
¿hinca o pincha?. ¿Cómo lo hace?: ¿cómo aguja, cuchillo o daga?,
¿clava?,
¿quema, está caliente?,
¿está frío, helado, congelado?,
¿es una sensación apagada, anestesiada?, ¿sin vida, muerta?
4. **Volver a sentir y dibujar el Sei Heki**
Vuelve a sentir este dolor.
Si necesario: Intensifícalo.
5. **Dejar surgir una imagen**
Por favor espera hasta que aparezca una imagen: ¿Qué ves?
↓
La imagen se convierte en una película
↓
Deja que se desarrolle y finalice por sí sola
6. **Dibujar o pintar**

El síntoma corporal, colocar la imagen fuera del cuerpo → ↵ ⊙

Elige un síntoma... También puede ser un síntoma reciente...Recuérdalo ...

O si por el momento no te aqueja ningún mal, espera hasta que tu cuerpo te muestre una zona tensionada...

Siéntelo (o recuerda como se sentía)...

Coloca tu mano sobre esta parte del cuerpo y dibuja el Chokurei

Siéntelo... y descríbelo... ¿Cómo es el dolor (oprime, tira, quema o...)?

Anótalo.

Vuélvelo a sentir... y dibuja el Sei Heki...

Continúa sintiéndolo hasta que surja una imagen... y deja que ésta se clarifique y adquiera colores...

Cuando ya la veas muy claramente, retira tu mano y saca la imagen de tu cuerpo y de tu campo energético. Colócala a uno o dos metros frente a ti...

Cuando la tengas frente a ti, dibuja sobre la imagen, el Hon Sha Ze Sho Nen para tomar contacto con el amigo, auxiliar o aliado que en realidad quiere ser el síntoma para ti...

Dibuja también el Sei Heki sobre la imagen...

Sigue haciendolo varias veces mientras observas la imagen... A menudo suele cambiar...

Dibuja también el Chokurei...

Espera el tiempo que sea necesario para que la imagen pueda modificarse, dibujando más veces el Sei Heki y el Chokurei...

Si no cambia o no te guste la nueva imagen, déjala fuera y sigue dibujando el Sei Heki, también en los días siguientes, hasta que cambie.

Pero si quedas satisfecho(a) con sus cambios, puedes reintegrar esta nueva imagen a tu cuerpo, en el mismo lugar de donde extrajiste la otra... Vuelve a colocar tus manos sobre esta zona y dibuja el Sei Heki... y el Chokurei...

Date ahora un tratamiento de Reiki de cuerpo completo, después de haber apagado el equipo de CD. Cada vez que cambies la posición de tus manos, dibuja mentalmente el Sei Heki y deja que la nueva imagen penetre todas las células de esta zona corporal...

El caso de Pierina

Cuando realicé este ejercicio por primera vez con una de mis pacientes, ambas quedamos gratamente sorprendidas por los cambios que se produjeron en su vida. En principio, Pierina acudió a mi consulta por dolores estomacales, pero muy pronto empezó a hablarme de los problemas con su esposo.

Durante la visualización, Pierina vio en su estómago un monstruo rojo. Tras extraerlo de su cuerpo, colocarlo frente a sí y dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen sobre él, éste se transformó en un gato que caminó hacia ella y empezó a restregarse contra sus piernas. Ella se agachó para acariciarlo y el gato lamió su mano. A Pierina le agradó esta nueva imagen y la reincorporó en su estómago.

Después de una semana, Pierina me comentó que la relación con su esposo se había vuelto más tierna y cariñosa. ¡Nunca supimos porqué!

El presente caso se presta para la siguiente interpretación (algo que no suelo hacer con mis pacientes, salvo que ellos mismos quieran compartir conmigo sus propias ideas): Los dolores estomacales querían comunicarle a Pierina que debía introducir algún cambio en su vida. Al concentrarse, durante la visualización, en sus malestares estomacales,

surgió la imagen simbólica de su problema: un monstruo. Fácilmente podríamos caer en la tentación de interpretarlo como si el monstruo representaba a uno o a ambos esposos. Sin embargo, gracias a la técnica terapéutica que aplicamos, pudimos descubrir el verdadero significado del síntoma. Cuando extraje al monstruo fuera de su cuerpo y al dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen sobre él, éste pudo transformarse y convertirse en un gato cariñoso y amistoso. Y ella misma también le demostró con sus caricias su afecto.

Por otra parte, reintegrando la imagen modificada – del gato amistoso – en el cuerpo, el cambio pudo manifestarse en sus pensamientos y sentimientos (es decir, en el cuerpo mental y en el emocional) y a los ojos de Pierina, tanto ella como su esposo dejaron de ser ese monstruo peligroso, adquiriendo las características de un amable gato que lamía su mano.

Me atrevería a decir que Pierina siente, simbólicamente, que ahora le “laman la mano con más cuidado y cariño”, lo cual equivaldría a decir que se siente más aceptada y amada. Esta nueva situación abre paso a un nuevo comportamiento de ella hacia su esposo. Casi sin notarlo, Pierina empezó a portarse con más ternura y afecto con su marido, lo cual a su vez, influyó positivamente sobre el comportamiento de éste.

¿Cómo se explica el efecto curativo de esta técnica terapéutica?

Como ya lo indicamos en párrafos anteriores, un síntoma es un mensaje que nos envía nuestra inteligencia interior o nuestro “cuerpo de los sueños”, tratando de prevenirnos y avisarnos que nos estamos desviando de nuestro verdadero camino personal o que no estamos siendo “nosotros mismos”. El mensaje sería: “¡Haz los cambios necesarios! ¡Vuelve en ti!”

La imagen que aparece durante la visualización del síntoma, simboliza al aliado que nos quiere orientar y ayudar a reencontrarnos con nosotros mismos, a redescubrir nuestras aptitudes y dones escondidos.

Claro está, que normalmente no percibimos a nuestros síntomas (en el caso de Pierina, sus dolores estomacales) como amigos o aliados, sino que nos sentimos como víctimas inocentes de estos terribles malestares que nos causan tanto sufrimiento.

Sin embargo, cuando colocamos frente a nosotros, fuera de nuestro campo energético, el símbolo de nuestro síntoma, es decir a la imagen visualizada, estamos colocando también delante de nosotros al temible agresor que nos convierte en su víctima. Creando esta distancia, podemos mirarlo mejor.

La visualización del símbolo - de contacto - Reiki en la imagen nos ayuda a contactarnos con el aliado que el síntoma quiere, en realidad, ser para nosotros. Y si dibujamos mentalmente el Sei Heki (que se puede traducir como el “retorno al origen”), la imagen o símbolo de nuestro síntoma se puede transformar del temible agresor (aquí el monstruo rojo) en el amigo y auxiliar que siempre fue, pero que nosotros sólo ahora podemos reconocer como tal.

Cuando reintegramos en nuestro cuerpo el símbolo del síntoma, convertido ya en una imagen positiva de nuestro total agrado, estamos aceptando – de manera simbólica – el mensaje del síntoma que ahora puede provocar cambios a nivel de nuestro subconsciente. Estos cambios subconscientes empiezan a manifestarse después en nuestro comportamiento.

Una vez que ya hemos aceptado el mensaje del síntoma (aunque sólo sea de manera simbólica a través de la imagen visualizada, sin que hayamos entendido su contenido) y cuando ya hemos modificado lo que nos impedía continuar nuestro camino (aunque sólo sea a nivel de la imagen visualizada sin que comprendamos estos cambios), entonces pueden corregirse en el subconsciente los viejos mensajes básicos y también los patrones de comportamiento. Si logramos “escuchar y hacer caso” al mensaje de nuestro síntoma, verificándose cambios concretos en nuestra forma de vida, el síntoma se volverá superfluo y, por lo general, terminará desapareciendo.

El caso de Agnes

Una de mis alumnas (una fisioterapeuta, con una larga trayectoria de auto-tratamientos y terapias personales), sintió durante el ejercicio “¿Por qué partes del cuerpo no circulan los rayos energéticos?” que su flujo se obstruía a nivel del recto. Ella venía sufriendo de hemorroides desde mucho tiempo.

Al acabar esa clase, les propuse a mis alumnos que continuarán trabajando, diariamente, con su síntoma aplicando las visualizaciones y el Reiki, y que anotaran y dibujaran sus experiencias para luego analizarlas en nuestro próximo encuentro.

Durante la primera semana, cuando Agnes visualizaba el Hon Sha Ze Sho Nen y luego el Sei Heki a nivel del recto, aparecía cada vez una nueva imagen. Ella anotó lo siguiente: Estoy dando a luz. Siento como el bebé hace presión a nivel del recto. Me da la sensación como si me estuviera desgarrando todo el vientre, el ano y el perineo”.

Al tercer día, Agnes dejó que la imagen se transformara en una película y pudo observar cómo tenía a su hijo estando de pie. “Nuevamente estoy dando a luz, pero esta vez lo hago de pie. Y me da buenos resultados, pues puedo tener a mi hijo sin que el parto me cause dolor”.

Al cuarto día, se produjo, espontáneamente, una regresión a la época de su juventud. “Siento un dolor en mi vientre que empieza abajo y llega hasta los ovarios. Veo como se forma una imagen de un armador de madera. Inesperadamente revivo la violación que sufrí a los 17 años. Me golpean con un armador y siento terror de que la punta se incruste en mi piel. Luego dejó que la violación ocurra en mi ano”.

Al quinto día volvió a tener fuertes dolores en el ano. “Cuando hago la meditación de la luz, siento un dolor del alma a nivel de las vértebras dorsales. Lágrimas. En el dolor de mi ano siento una cosa negra y arrugada, con espinas blancas. Quema y me duele horriblemente. La saco. Se incinera y las espinas blancas explotan en las llamas. Queda aún un gran dolor en el ano. El esfínter se ha roto. Surcos de lava ardiente. Yo fui violada por el ano. En ese entonces quedaron heridas pero no sentí estos dolores”.

Esta fue la última visualización. Al día siguiente, desaparecieron para siempre los dolores. Durante las tres semanas siguientes, antes de nuestro próximo encuentro, Agnes reafirmó sus logros únicamente con tratamientos de Reiki. Las imágenes dejaron de aparecer automáticamente. Fue necesario cierto tiempo para integrar todo lo alcanzado.

A través de este ejemplo quiero ilustrar el fenómeno conocido como “**la crisis de la curación**”, es decir un empeoramiento y un incremento de los dolores que puede presentarse antes de que se produzca la curación definitiva, antes de que el síntoma desaparezca por completo. Este es un fenómeno muy conocido en todas las terapias alternativas.

El caso de Agnes llamó mi atención por ser un ejemplo muy dramático y poco común, en lo relativo a su visualización (la regresión espontánea al momento de la violación) y a los dolores emocionales y corporales. Agnes ya había tratado lo de su violación con otro terapeuta y pensaba que esta experiencia ya estaba procesada y resuelta. Sin embargo, el recuerdo de este dolor psico-físico estaba todavía grabado en su cuerpo, aún formaba parte de su memoria celular y fue la causa de las hemorroides.

Con la terapia energética psico-corporal se pudo sanar la memoria celular (con el símbolo del alumbramiento sin dolores estando la madre de pie y con el símbolo de la cosa negra y arrugada que ella saca y se quema mientras explotan las espinas blancas).

Después de varios meses, Agnes me comentó que su comportamiento sexual había cambiado: se sentía más libre y disfrutaba más de su sexualidad. Las hemorroides también habían desaparecido.

El caso de Agnes se podría interpretar de la siguiente manera: La violación a los 17 años perturbó su desarrollo sexual natural. Aunque ya había tratado sus problemas sexuales y la violación en una terapia anterior, aún quedaba algo por solucionar. El mensaje que las hemorroides le querían transmitir era: “Todavía te queda algo por cambiar para que puedas ser tú misma y puedas disfrutar plenamente de tu vida sexual”.

Resumen del trabajo con los síntomas

Versión 1: La película

- Sentir el síntoma, Chokurei
- Describir el síntoma, Sei Heki
- Esperar hasta que surja una imagen
- La película
- Dibujar

Versión 2: Colocar la imagen fuera del cuerpo →↵

- Sentir el síntoma, Chokurei
- Describir el síntoma
- Volver a sentir, Sei Heki
- Esperar que surja una imagen
- Sacar la imagen fuera del cuerpo →
- Dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen, también el Sei Heki

- Si la imagen se transformó en algo positivo, reintegrarla en el cuerpo ↵
- Tratamiento Reiki: Llevar la imagen con el Sei Heki a todo el cuerpo
- Si la imagen no se modificó, repetir el ejercicio diariamente.

Los problemas

Los problemas relevantes de nuestra vida cotidiana, como por ejemplo: una crisis matrimonial, el desempleo o las frustraciones laborales, también se adhieren y asientan en nuestro cuerpo físico. Cuando logramos ubicar nuestro problema en el cuerpo, podemos proceder como si se tratase de un síntoma corporal.

Los problemas y cómo colocar la imagen fuera del cuerpo →↵⊙

Reducir el problema a un síntoma

Piensa y decide cuál es el problema que te gustaría solucionar. Puede ser un conflicto con tu pareja, una crisis laboral o cualquier otro problema personal...

Define con claridad de qué es lo que quieres deshacerte...

¿Qué te gustaría tener en vez de eso?...

Anótalo.

Vuelve a fijar tu atención en el problema. ¿Qué es lo que quieres cambiar? Toma conciencia de tu problema.

Recuerda la última vez que viviste ese problema... Observa lo que sucede... ¿Cómo empieza?...

¿Cómo sigue... cómo termina?... ¿Y cómo te sientes al final?

¿Triste, solo(a), con rabia o temor?....

¿Qué te dices interiormente? ¿Cuál es el mensaje básico?

Percibe nuevamente lo que sientes...

Permítete vivir y sentir esta sensación...

Observa en qué parte de tu cuerpo se ubica este sentimiento...
Una vez que lo hayas identificado, coloca tu mano sobre esta zona...
Percibe cómo se siente el cuerpo... Deja que se intensifique hasta que lo puedas describir en palabras...
Y anótalo para ti, como se describe esta parte, cuál es tu emoción y que te dices interiormente...

Hacer venir una imagen

Vuelve a tomar conciencia de tu problema... siente las emociones que éste desencadena..., percibe como se manifiesta en tu cuerpo... y dibuja sobre esta parte el Sei Heki...

Continúa sintiéndolo hasta que surja una imagen...
Acepta la primera imagen que aparezca aunque no tenga mucho sentido para ti...
Espera que la imagen se vuelva muy nítida, muy definida y que adquiera colores... Tal vez oyes también palabras que la acompañan ...
Obsérvala la imagen hasta que puedas dibujarla...
Luego dibújala.

(El problema y la película)

Aquí, al igual que con los síntomas, puedes dejar que la imagen se convierta en una película y mirarla hasta que finalice. Tú mismo(a) sentirás cuando ésta habrá terminado. Luego dibuja una o varias escenas que más te impactaron en la película.

Colocar la imagen a la izquierda frente a sí →

Vuelve a observar la imagen detenidamente...

Ahora imagínate que colocas la imagen diagonalmente, a la izquierda frente a ti, a uno o dos metros de distancia, fuera de tu campo energético...

Una vez que esté bien ubicada, dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen sobre ella...

Observa si se van produciendo cambios en la imagen... repítalo varias veces ...

Dibuja ahora el Sei Heki sobre la imagen... Repítalo varias veces ...

Espera el tiempo necesario para que la imagen pueda modificarse...

Si no se produce ningún cambio o si la nueva imagen no te agrada, déjala todavía fuera de tu cuerpo y continúa con este ejercicio (también los días siguientes) hasta que la imagen se modifique...

Pero si la imagen ya se modificó a tu gusto, entonces dibújala...

Cierra los ojos otra vez y vuelve a mirar la imagen transformada mentalmente..., y ahora reintégrala en tu cuerpo, en el mismo lugar de donde sacaste la otra imagen...

Coloca nuevamente tu mano sobre esta zona y dibuja el Sei Heki...

Dibuja también el Chokurei para asimilar la nueva imagen ...

¿Qué cambios se producirán cuando ya no exista el problema?

Pregúntate qué es lo que cambiará en tu vida cuando ya no exista el problema.

**Deja que aparezca una imagen que simbolice tu respuesta...
Y espera hasta que la imagen se vuelva muy clara y precisa...
Tal vez oyes también palabras que la acompañan...**

Ahora coloca esta imagen diagonalmente, a la derecha frente a ti...

Cuando ya esté bien ubicada, dibuja el Chokurei sobre la imagen para fortalecer el campo energético e impulsar su pronta manifestación en la vida cotidiana...

Ahora puedes dar dos pasos hacia adelante, a la derecha, hasta que te unifiques con la imagen y que ésta inunde tu cuerpo...

Coloca ahora la imagen donde antes estaba el problema. Llena toda esta zona con la imagen del futuro y dibuja el Chokurei.

Cómo integrar la imagen del futuro en todo el cuerpo ↵

Realiza un tratamiento de Reiki de cuerpo completo e incorpora la imagen del futuro en cada una de tus células. Cada vez que cambies la posición de tus manos, dibuja el Sei Heki para fomentar la pronta manifestación de lo nuevo y también el Chokurei para fortalecer el campo energético.

Empieza por la cabeza. Pon tus manos en la cabeza y llena todas las células con esta imagen. Y también con las palabras que oigas...

Lleva ahora tus manos y la imagen futura a tu cuello y llena con esta imagen todas las células de tu cuello... Dibuja el Chokurei ...

Pon tus manos en tu nuca y tus hombros ..., dibuja el Sei Heki ...y llénalos con esta imagen. Deja que inunde todas tus células de la nuca y los hombros y sirva de impulso para su pronta manifestación... dibuja el Chokurei...

Ahora puedes incorporar la imagen en tu espalda..., dibujando el Chokurei ...

Y en todo tu torso... Deja que la imagen penetre todas tus células y si ciertas palabras forman parte de la misma, permite que tus células escuchen estas palabras.

Haz penetrar la imagen del futuro en tus brazos y manos, llenando todas sus células. Dibuja el Sei Heki ..., a el Chokurei ...

Pon tus manos en tus piernas, incorpora la imagen en tus piernas y pies e inunda también tus células con ella... para que lo nuevo pueda manifestarse más rápidamente...

Regresa ahora: Mueve tus pies y tus manos..., respira profundamente ... y estira tus miembros. Al abrir los ojos te encontrarás nuevamente presente y despierto.

Cómo integrar la imagen futura en el cuerpo (sin Reiki) ↴

Esta versión es muy propicia para aquellos que todavía no han sido iniciados en el nivel 2 de Reiki.

**Recuerda tu símbolo personal, aquel que recibiste cuando estabas en tu cuerpo espiritual...,
Dibújalo en tus manos...**

Haz fluir la respiración paralela por todo tu cuerpo. Inhala por tus pies y conduce la respiración por canales paralelos hacia arriba y hacia fuera...

Con la exhalación deja que la respiración fluya por todo tu cuerpo hacia abajo y luego hacia afuera...

Inhala ahora rayos de luz azul a través de tu cuerpo vital... y exhálalos...

Inhala los colores del arco-iris a través de tu cuerpo emocional... y exhálalos...

Inhala rayos de luz amarilla a través de tu cuerpo mental... y exhálalos...

Inhala ahora rayos azules por tu cuerpo espiritual... y exhálalos...

Luego los colores del arco-iris, inhálalos... y exhálalos...

Después rayos dorados, inhálalos y exhálalos...

Deja que la imagen futura, tal y como será en el futuro, donde ya no existe el problema, se vuelva cada vez más nítida... y acógela en tus manos... Ahora, mientras visualizas como esta imagen penetra todas tus células, colocas tus manos en las siguientes partes del cuerpo, para acelerar el proceso de manifestación, en :

- la cabeza,
- el cuello,
- los hombros,
- los brazos,
- el torso,
- la espalda,
- las piernas, y
- los pies.

Conflictos con la pareja

Como lo vimos en páginas anteriores, nuestro cuerpo físico está rodeado por un campo energético compuesto de varias capas.

Cada pareja, cada familia y cada grupo tiene también su propio campo energético. Lo podemos percibir y lo solemos conocer como el “ambiente” que reina entre una pareja, en una familia, o en un grupo. Este “ambiente” puede ser, por ejemplo, de cariño, indiferencia, enemistad, de calidez o frialdad.

Cuando el campo energético de una pareja es saludable (es decir, fuerte, claro y organizado) y si uno de los dos progresa en su desarrollo personal, sus adelantos inciden energéticamente sobre el otro.

Este fenómeno se conoce de las psicoterapias individuales. Hace algunos años, cuando una amiga terapeuta - orientada en el análisis transaccional – pasó unos días en mi casa, me dio una sesión para tratar el problema que yo tenía con mi hijo adolescente, de 16 años. En esta sesión terapéutica desarrollé mucha comprensión para la rebeldía de mi hijo. Justo después de finalizar nuestro trabajo, cuando pasé delante de la puerta del cuarto de él, para mi gran sorpresa, mi hijo me llamó para mostrarme sus deberes y luego me contó el problema que tenía con uno de sus profesores (¡algo que nunca hubiera hecho antes!). Fue como si él hubiera “sentido” que al fin había llegado a comprenderlo.

Muchos de mis pacientes y alumnos han compartido conmigo experiencias semejantes. Después de procesar antiguos conflictos con su padre o madre, con quienes ya no mantenían ningún contacto, llegaba a suceder que la misma noche recibían una llamada telefónica, iniciándose luego una cariñosa conversación entre ellos. Era como si el padre o la madre hubieran percibido que algo había cambiado en la predisposición de su hija o hijo y que, en parte, se habían aclarado los asuntos pendientes.

Por consiguiente, si queremos mejorar una relación, podemos comenzar limpiando el campo energético común para que éste se fortalezca, clarifique y reorganice.

Cómo limpiar el campo común de la pareja

↓↑⊙

No cabe duda que sería muy agradable hacer este ejercicio conjuntamente con nuestro(a) compañero(a), Porque así podríamos tomarnos de las manos, mientras practicamos la respiración paralela, absorbiendo entre ambos la energía de la tierra para hacerla circular desde nuestros pies hacia arriba por todo nuestro campo energético, dejando luego penetrar, desde arriba, los vigorizantes rayos universales del sol.

Sin embargo, no es indispensable que lo hagamos entre ambos. Si nuestra pareja no se interesa por este tipo de ejercicios, también podemos limpiar el campo energético común por cuenta propia. Yo prefiero hacerlo por las noches, cuando mi esposo duerme plácidamente a mi lado.

Te aconsejo hacerlo primero para ti mismo(a). Empieza limpiando el campo energético común de ambos.

Imagínate que tu compañero(a) está acostado(a), sentado(a) o parado(a) a tu lado...

Realiza la respiración paralela de la manera que más te convenga...

Respira a través del campo energético común, es decir que respires a través de tu propio cuerpo físico y también del cuerpo físico de tu pareja... De esta manera estás clarificando, fortaleciendo y equilibrando el campo energético común. Inhala por los cuerpos físicos de ambos llevando la respiración hacia arriba por canales paralelos... y exhala también por los dos

cuerpos conduciendo la respiración hacia abajo y hacia afuera...

Inhala... y exhala...

Con la siguiente inhalación, amplía un poco más el campo energético y respira ahora rayos de luz azul por los cuerpos vitales de ambos...

Inhala rayos de luz azul... y exhala rayos de luz azul...

Inhala... y exhala... a través del campo vital común...

Con la próxima inhalación puedes aspirar los colores del arco-iris a través de los cuerpos emocionales de ambos...

Inhala los colores del arco-iris a través del campo emocional común...

Exhala los colores del arco-iris...

Inhala... y exhala...

Percibe los sentimientos presentes...

Respira a través de estos sentimientos...

Con la próxima inhalación puedes aspirar rayos de luz amarilla a través de los cuerpos mentales de ambos...

Inhala rayos de luz amarilla a través del campo mental común...

Y exhala rayos de luz amarilla...

Toma conciencia de los pensamientos que están ahí...

Respira a través de estos pensamientos...

Al inhalar, aspira ahora los colores del arco-iris a través del primer campo energético espiritual común, que corresponde al chakra del corazón...

Inhala los colores del arco-iris...

Y exhala los colores del arco-iris...

Inhala... y exhala...

Ahora, siente el amor...

Inhala... y exhala...

Con la próxima inhalación puedes aspirar rayos de luz azul a través del siguiente campo espiritual común de la pareja, que corresponde al chakra de la garganta...

Inhala... y exhala.

Ahora puedes aspirar los colores del arco-iris a través del siguiente campo energético espiritual común, que corresponde al chakra de la frente...

Inhala los colores del arco-iris a través del campo espiritual común...

Y exhala...

Inhala ahora rayos de luz dorada a través del campo espiritual común que corresponde al chakra de la corona...

Inhala rayos de luz dorada...y exhala rayos de luz dorada...

Inhala... y exhala...

Y percibe la atmósfera que allí reina...

Inhala... y exhala...

Experimenta la unión universal...

Siéntete parte del gran Todo...

Inhala... y exhala...

Coloca ahora las manos sobre tu corazón, cesa la respiración paralela e

inhala y haz fluir luz rosada hacia tu corazón...

Siente el amor en tu corazón...

Siente el amor entre las almas...

Construye ahora desde tu corazón hasta el corazón de tu pareja un puente espiritual de color rosado...

Toma conciencia de la unión que existe entre vuestras almas...

Aquí en este nivel espiritual, pregunta a tu pareja: ¿Qué es lo que tú más quisieras que yo haga por ti?

Escúchalo(a) con toda atención...

Vuelve a sentir la unión entre vuestras almas a través de este puente de luz...

Y abraza a tu pareja en este nivel espiritual, abraza su esencia...

Después de esta experiencia, podrías compartir con tu pareja lo que viste y/o escuchaste que él o ella espera de ti y comparar si coincide o no con sus deseos. O también podrías preguntarle si le gustaría hacer el ejercicio contigo.

Sin embargo, recuerda que para lograr un efecto a nivel de la pareja, no es necesario compartirlo ni realizar el ejercicio juntos.

Resumen de cómo limpiar el campo energético común de una pareja

**Imagínate que tu pareja está sentada, de pié o acostada junto a ti...
Empieza ahora la respiración paralela, al ritmo y forma que prefieras ...**

Respira simultáneamente a través de ti y de tu pareja, respira por ambos

- **cuerpos físicos...**
- **cuerpos vitales con rayos de luz azul...**
- **cuerpos emocionales con todos los colores del arco-iris...**
- **cuerpos mentales con rayos de luz amarilla...**
- **cuerpos espirituales con primero azul, y arco iris, y dorado**
- **sigue con el color que más te guste...**

Cuestionario matrimonial

Muchos terapeutas matrimoniales sostienen que los problemas de pareja sólo se pueden tratar si ambos participan. Por cierto que esto sería lo óptimo, pero una de las partes – generalmente, el hombre – no siempre está de acuerdo en colaborar. Mi experiencia profesional me ha demostrado que sí se pueden tratar los conflictos de pareja sólo con una de las partes presente, ya sea con la ayuda de un terapeuta o también de manera independiente, haciendo los ejercicios propuestos en este libro.

Si deseas revisar cómo está funcionando tu propia relación afectiva, puedes contestar el siguiente formulario, elaborado por Ellyn Bader y Peter Pearson, ambos terapeutas matrimoniales de orientación analítica transaccional, en Menlopark, California.

1. ¿Cuál es el problema?
2. ¿Cuánto tiempo llevan juntos (casados, conviviendo, saliendo como novios)?
3. ¿Qué fue lo que en un inicio los atrajo? ¿Cómo decidieron casarse o vivir juntos?
4. ¿Qué es lo que más te llena de tu pareja?
5. ¿Cómo fue la primera fase de vuestra relación? ¿Cuánto duró?
6. ¿Cuál fue tu primera desilusión? ¿Qué sucedió y cómo lo resolvieron?
7. ¿Tienes actividades independientes en las que no interviene tu pareja? Si tu contestación es afirmativa: ¿Con qué frecuencia? ¿Te ves con amigos que sólo son amigos tuyos? ¿Esto crea problemas entre los dos?
8. ¿Cuándo te sientes menos satisfecho(a) con tu pareja?

9. ¿Cómo y en qué os pareceis? ¿O, en qué sois muy diferentes el uno del otro? ¿Qué métodos habéis desarrollado para vivir con las diferencias o para hacer compromisos?
10. ¿Te sientes bien cuando realizas actividades sin tu pareja? ¿Cómo te sientes cuando tu pareja tiene actividades sin ti?
11. ¿Te sientes seguro (a) de compartir tus pensamientos y sentimientos más íntimos con tu pareja? ¿Cómo le pides a tu pareja que te apoye emocionalmente cuando estás muy sensible? ¿Crees que puedes contar con su apoyo?
12. ¿Crees que entiendes y ayudas a tu pareja cuando está vulnerable? Explícalo.
13. ¿Haces algo para nutrir vuestra relación? ¿Tu pareja hace algo? ¿Qué?
14. ¿Apoyarías el desarrollo personal de tu pareja? ¿Cómo? ¿Lo(a) apoyarías aunque no estés de acuerdo con lo que hace? ¿Cómo? Da un ejemplo.
15. ¿Crees que tu pareja contribuye en un 50% en la relación?
16. ¿Teneis proyectos o compromisos conjuntos? De ser afirmativo, ¿en qué?
17. Si tu matrimonio fuera un drama, una película o un libro, ¿qué título le pondrías? y ¿cómo terminaría?
18. ¿Qué características o aspectos negativos estarías dispuesto(a) a aceptar en tu pareja sin quejarte ni tratar de cambiarlo(a)?

Después de haber contestado el cuestionario, vuelve a hacerlo, pero como si esta vez respondiera tu pareja, es decir, anotando las respuestas que tú crees daría tu compañero(a). Y cuando termines, te recomiendo preguntarle a tu pareja si está o no de acuerdo con tus contestaciones. Esto conduce, a menudo, a interesantes controversias.

Cómo trabajar con un conflicto de la pareja

→ ↵ ⊙

Como hemos visto, la Terapia energética psico-corporal también nos ayuda a enfrentar y resolver los conflictos de pareja. El fortalecimiento y la clarificación del campo energético común representa un avance importante en la solución de problemas de la pareja, ya que **dentro de un campo común saludable, el progreso individual de una de las partes tiene efectos directos para la otra.**

Para tratar los problemas de pareja, operamos como con otro tipo de problemas: primero detectamos las emociones que éste nos provoca, las situamos en el cuerpo y observamos cómo se siente esta zona, es decir que trasladamos el problema a nivel de un síntoma corporal y continuamos nuestro trabajo como lo haríamos con cualquier otro síntoma. Para este ejercicio puedes utilizar el CD 2.

¿En qué consiste el problema con tu pareja?...

¿Qué es lo que tú ya no quieres?...

¿Y qué es lo que esperas a cambio?...

Anótalo...

Trae nuevamente este conflicto a tu conciencia...

¿Qué sentimientos o sensaciones te provoca?... Ira, temor, tristeza, soledad...

Permítete percibir este sentimiento en toda su amplitud...

E identifica dónde lo sientes en tu cuerpo...

Cuando ya lo sepas, coloca tu mano sobre esta zona... y dibuja el Chokurei...

Describe esta sensación corporal...

Vuelve a sentirlo y dibuja el Sei Heki...

**Mantén tu atención en este sentimiento hasta que surja una imagen... Dale tiempo para que se vuelva más clara y para que adquiera colores...
Obsérvala hasta que puedas dibujarla...
Luego dibújala...**

**Vuelve a mirarla, cierra los ojos y separa ahora esta imagen de tu cuerpo y de tu campo energético. Colócala a aproximadamente un metro frente a ti...
Espera hasta que puedas verla con toda precisión y claridad ante ti...
Y dibuja sobre esta imagen el Hon Sha Ze Sho Nen...
Observa la imagen...
Dibuja el Sei Heki en la imagen... y observa si algo cambia...**

Continúa haciéndolo aún después de haber apagado el CD, hasta que la imagen se transforme en algo positivo. Tal vez tendrás que repetirlo durante varios días. Una vez que la imagen se haya modificado hacia algo positivo, podrás reincorporarla en tu cuerpo y anclarla también con un tratamiento de Reiki en todo tu cuerpo para que pueda manifestarse más rápidamente en tu vida cotidiana.

Resumen: Trabajar con un conflicto de la pareja

Define con exactitud el **problema**. Anótalo.

¿Qué **sentimientos** te provoca? ¿Ira, temor, tristeza, soledad?...

¿**En qué parte** de tu cuerpo lo sientes?... Dibuja el Chokurei.

Describe con toda precisión la sensación corporal que sientes...

Concéntrate en tus sentimientos y sensaciones y dibuja el Sei Heki...

Espera hasta que surja una **imagen**...

Versión 1: Colocar la imagen fuera del cuerpo:

Coloca la imagen a aproximadamente 1 metro delante de ti, fuera de tu campo energético.

Dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen y observa si la imagen se transforma...

Dibuja el Sei Heki y observa...

Si se modifica positivamente, reintégrala en tu cuerpo,

Y, con la ayuda de un tratamiento de Reiki, hazla llegar a todo tu cuerpo para que se manifieste sin demora en tu realidad cotidiana.

Si la imagen no se modificó, repite el ejercicio diariamente hasta que esto suceda. Este proceso puede demorar una o varias semanas.

Versión 2: La película

Deja que la imagen se transforme en una película.

El caso de Victoria

A Victoria, una de mis alumnas, le encomendé realizar durante un mes, diariamente, auto-tratamientos de Reiki.

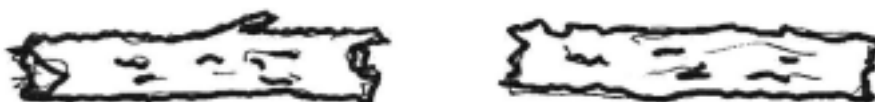
En la reunión mensual, Victoria comentó que las últimas semanas había estado soñando más que de costumbre, pero sin poder recordar sus sueños. Desde la segunda semana había empezado a sentirse muy irritable e incómoda sin causa alguna. Además, desde dos días atrás, su esposo había empezado a parecerle cada vez más agobiante. Mientras nos contaba su experiencia, cayó en cuenta de que por primera vez se atrevía a analizar su relación conyugal.

Tenían dos hijos y cuatro nietos que, a menudo, estaban con ellos. Cada vez que los nietos regresaban a casa con sus padres, ella sentía una profunda soledad. Se percató que desde que su esposo se había jubilado, seis meses atrás, y había perdido el interés de salir, ella había empezado a sentirse muy agotada y constantemente enferma con algún malestar (dolores de cabeza, sinusitis, gripes estomacales con diarrea pero sin fiebre) que nunca parecía sanar del todo. Sólo durante las tres semanas, que por razones profesionales y por vacaciones estuvo fuera de casa, se había sentido completamente sana y llena de energía.

Se dio cuenta que ella y su esposo ya casi no trataban temas personales, que él no se interesaba por su trabajo. Y que siendo él un ávido lector, compartía exhaustivamente sus últimas lecturas con los amigos que los visitaban, pero nunca con ella, aunque así se lo pidiese. El alegaba que Victoria no se interesaba realmente en sus libros.

En nuestro curso hicimos el siguiente ejercicio: visualizamos un problema y colocamos la imagen fuera del cuerpo. El problema que Victoria escogió fue la “no-relación” que mantenía con su esposo. Al observar lo que esta “no-relación” provocaba en ella, se encontró con sentimientos de ira y una sensación de hormigueo en su tercer chakra. Pudo también notar que la respiración no podía avanzar por esta parte

del cuerpo y que era absorbida y se perdía en un gran hueco sin fondo. La imagen que surgió como símbolo de esta situación fueron dos troncos muertos:



La imagen no sufrió ningún cambio, después de sacarla de su campo energético y colocarla frente a sí. Victoria la dejó afuera e hizo nuevamente fluir la energía Reiki por su cuerpo. Al hacerlo, notó que el vacío - que antes había percibido - empezó a llenarse lentamente de energía, pudiendo fluir esta vez algunos de los rayos energéticos por esta zona.

Al fin del curso, pedí a mis alumnos que continuarán trabajando en sus casas, si sus imágenes no se habían modificado positivamente durante el ejercicio. Victoria así lo hizo y siguió tratando a estos dos maderos muertos con Reiki a distancia. La primera semana no ocurrió nada, pero la segunda, comenzaron a brotar dos ramitas en los dos troncos. Y, la tercera, apareció entre ambos un pequeño arbolito que con cada tratamiento de Reiki iba desarrollándose más y más.



Durante estos días, Victoria pudo conversar con su esposo: le pidió que compartiese con ella sus lecturas, explicándole la insatisfacción y el enfado que la relación le venía causando últimamente. El marido se negó a contarle lo que leía, ya que dudaba de la veracidad de su interés. Victoria también le reclamó el poco interés que él demostraba por su trabajo. Cabe anotar que en la relación no se produjo ningún cambio mayor, pero lo que sí se modificó fue el hecho de que ahora los dos

esposos ya estaban al tanto de la furia y la herida que su desinterés provocaba en el otro.

En nuestra siguiente sesión, el tema de la visualización fue: “¿Cómo será todo cuando ya no exista el problema?”. Victoria vio a su marido compartiendo con ella sus preocupaciones, contándole que le inquietaba la idea de empezar a perder sus dientes, la dificultad de estar jubilado sin poder desempeñar un trabajo satisfactorio, así como otros problemas de salud y demás angustias propias del proceso de envejecimiento. Para su sorpresa, notó que ella no quería saber nada de eso, que le causaba temor ocuparse de temas inherentes al envejecimiento de su esposo y, sobre todo, al suyo, porque esto la obligaba a enfrentarse a su propio envejecimiento. Era más fácil reprimirlo tras sus actividades profesionales y deportivas. Entonces reconoció que era a ella misma a quien le convenía el silencio y la incomunicación de su esposo.

De vuelta en casa, repitió la visualización: “¿Cómo será mi vida sin el problema?” y esta vez vio a su esposo lleno de entusiasmo, con ganas de emprender nuevas cosas y que le pedía compartir nuevas experiencias, salir, visitar museos y viajar. Como Victoria tenía una agenda copada con actividades profesionales, deportivas y el cuidado de sus nietos, la sola idea - durante la visualización - de tantas nuevas cosas, la agotó por completo y se sintió agobiada ante la posible obligación de tener que renunciar a sus propios intereses.

En esta oportunidad, Victoria llegó a reconocer que era ella misma quien no quería que la relación cambiase. Al asumir con plena conciencia su propia responsabilidad, empezó a transformarse lo que ella sentía hacia el esposo. Espontáneamente, Victoria comenzó a ser más cariñosa y comprensiva con él, lo cual influyó positivamente sobre el trato recíproco de los dos.

Puente para el alma: Ejercicio para mejorar la relación de pareja ☺

Empieza con una armonización de los chakras, aplicando el Reiki...

Pon una mano en el chakra base y dibuja el Chokurei y la otra en el chakra de la corona y dibuja el Chokurei... Visualiza y siente la unión entre el chakra base y el chakra de la corona, por la columna vertebral...

Pon una mano en el segundo chakra y dibuja el Chokurei y la otra en el tercer ojo, dibuja el Chokurei... y siente la unión entre el segundo chakra y el chakra de la frente a través de la columna vertebral...

Pon una mano en el tercer chakra, dibuja el Chokurei y la otra en el chakra de la garganta... Dibuja el Chokurei... y siente la unión a través de la columna vertebral...

Ahora coloca las dos manos sobre el chakra del corazón, dibuja el Chokurei... y luego el Sei Heki...

Visualiza ahora a tu pareja frente a ti...

Dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen ...

y une tu corazón con el suyo por medio de un puente de luz...

Siente el enlace de vuestros corazones...

Vuelve a dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen y crea un vínculo entre tu alma y el alma de tu pareja...

Siente la unión de vuestras almas...

Toma conciencia de la posibilidad que tenemos de amar a nivel de almas...

Siente esta energía muy poderosa, este amor profundo que ama al otro incondicionalmente...

En este nivel espiritual, dile a tu pareja:

“Te acepto tal y como eres”.

“Te amo”.

Ahora pregúntale: ¿Qué es lo que tú más quisieras que yo haga para ti?

Escucha su respuesta con mucha atención...

Si hasta ahora te habías hecho cargo de sus problemas o si habías acumulado parte de su energía, devuélvesela y dile: “Reconozco tu sabiduría interior y la fortaleza de tu Yo superior para dirigir autónomamente tu vida. Solo tu alma puede escoger cómo y cuándo quieres crecer”.

Si notas que en tu tercer chakra todavía quedan rezagos de energía de lucha por el poder, dibuja el Sei Heki sobre este chakra y envía esta energía hacia el corazón...

Ahora dile a tu pareja: “Te amo incondicionalmente. Tú eres libre..., yo soy libre...”

Vuelve a sentir la unión que existe entre vuestras almas a través del puente lumínico que enlaza vuestros corazones...

Y abraza a tu pareja en este nivel espiritual, abraza su esencia...

Regresa ahora. Mueve tus manos y tus pies..., respira profundamente..., estirate como de mañana, y cuando abrias los ojos estarás completamente presente. Después de apagar el equipo de CD, escribe lo que te pidió tu pareja.

El sistema familiar

Al igual que todo ser humano y toda pareja, cada familia también tiene su propio campo energético. Es el “ambiente” que reina en una familia. Esta “atmósfera familiar” con sus leyes y mensajes básicos marcan nuestras personalidades más de lo que normalmente aceptamos. Los mensajes básicos influyen sobre nuestros pensamientos y acciones, de forma inconsciente. A manera de ejemplo, podemos enumerar algunos de estos mensajes:

- los problemas familiares no se comentan con nadie,
- somos una familia honrada,
- en nuestra familia no gritamos ni nos enfadamos,
- hay que trabajar duro para conseguir algo en la vida,
- uno tiene que ser fuerte e inquebrantable.

Dibuja a cada miembro de tu familia como un animal ☺

Toma una hoja grande de papel y lápices de colores. Escoge diferentes animales que representen a cada uno de tus familiares y dibújalos. Hazlo espontáneamente, sin razonar ni analizar demasiado. Las representaciones pueden ser muy sencillas, basta que se pueda reconocer el animal que has dibujado.

Si estás casado(a) y tienes hijos, dibuja primero a tu **familia actual** (incluyendo a los hijos y compañeros(as) de uniones o matrimonios anteriores, también a los niños fallecidos o abortados y a los parientes que conviven contigo).

Cuando hayas terminado o si no tienes una familia actual, dibuja a tu **familia de origen**, incluyendo a todos los que vivían contigo o que eran muy importantes en tu vida, aunque no habitaran en tu casa. No olvides dibujar también a los niños fallecidos o abortados ni a los hijos de uniones o matrimonios anteriores.

Observa el dibujo familiar:

¿Quién es el(la) más grande y quién el(la) más pequeño(a)?, o

¿Quién es qué animal? ¿Cómo caracterizas a cada uno de estos animales y en qué se parece a la persona que representa?

¿En qué parte de la hoja dibujaste a cada animal (persona) y cerca de quién?

¿Hacia dónde miran los diferentes animales?

Tómate el tiempo que necesites para observar tus dibujos y para analizar lo que sentiste al elaborarlos.

Cómo limpiar el campo energético personal



Podemos influir sobre el campo energético familiar, de la misma manera como lo hacemos con el campo personal y con el de la pareja. Comencemos nuevamente limpiando el campo personal:

Empieza realizando la respiración paralela (como más te convenga) y haz fluir los rayos energéticos primero a través de
- tu cuerpo físico...

- Luego haces circular rayos de luz azul por tu cuerpo vital...
 - Rayos de los colores del arco-iris por tu cuerpo emocional,...
 - Rayos de luz amarilla por el mental.
 - Y, primero rayos de luz azul, luego de muchos colores, después rayos dorados por el cuerpo espiritual...
- Y siente la atmósfera en este campo...

Cómo Limpiar el campo energético familiar



Puedes hacer este ejercicio con ayuda del CD2 que acompaña el libro: “Respiración curativa y Visualización”..o sino lo puedes grabar en un caset.

Elige el dibujo de la familia (actual o de origen) con el que desees trabajar y colócalo frente a ti

Haz circular la respiración paralela a través de tu dibujo: cuando inhalas visualiza cómo asciende la energía de la madre tierra a través del dibujo de tu familia... Y cuando exhalas deja que los rayos del sol penetren por arriba y fluyan hacia abajo, fortaleciendo, clarificando y reorganizando el campo energético familiar...

Deja ahora que la lluvia purificadora fluya a través de tu dibujo familiar...

Ahora, para cada nuevo campo familiar, expande la respiración paralela.

- **Respira a través del cuerpo vital de la familia... respira rayos de luz azul a través de tu dibujo... e inunda todos los síntomas físicos y enfermedades con rayos de luz azul... Inhala... y exhala a través del dibujo familiar...**

- Con la siguiente inhalación aspira todos los colores del arco-iris a través del cuerpo emocional de la familia... baña el campo emocional de la familia con todos los colores del arco-iris... Inhala... y exhala... Y percibe la atmósfera familiar... Aspira los colores del arco-iris por tu dibujo... Y exhala los colores del arco-iris... Inhala... y exhala...
- Ahora inhala por el cuerpo mental familiar. Primero aspira rayos de luz amarilla a través del campo familiar... Inhala... y exhala... e inunda los mensajes básicos familiares con rayos de luz amarilla... Escucha cuáles son las leyes y mensajes básicos que predominan en tu familia... Inhala... y exhala...
- Aspira ahora a través de los campos energéticos espirituales de la familia. Primero inhala el color azul a través de tu dibujo familiar... luego inúndalo con rayos de diferentes colores y finalmente con rayos dorados... Siente la atmósfera que reina allí...

Prosigue con la respiración paralela y baña a tu familia de animales con el color que tú prefieras... Si deseas también puedes visualizar la respiración paralela fluyendo por tu cuerpo físico...

Y observa si se modifica algo en tu dibujo...

Espera el tiempo necesario para que pueda acaecer un cambio...

Continúa haciéndolo también después de que ya no escuches el CD, hasta que notes alguna modificación en la imagen.

Luego dibuja lo que viste.

Experiencias de mis alumnas

Francesca escribe que durante la respiración paralela se fortalecieron todos los animales y adquirieron **el tamaño que por naturaleza les corresponde - aunque inicialmente ella los había representado a todos por igual**. El caballo (la madre) adquirió el porte de un verdadero caballo, mientras que el conejo (el padre) se hizo más pequeño. Luego, empezaron a moverse: el caballo galopaba como todos los de su especie y el conejo saltaba. Finalmente, todos los animales **se convirtieron en ellos mismos**.

Sonja cuenta, en cambio, que cuando pasaba la respiración paralela a través de su cuerpo espiritual todos los animales cambiaron de tamaño **volviéndose todos del mismo porte (antes todos eran de tamaños diferentes)** y todos se acomodaron formando un círculo para asegurarse de **que ninguno ocupare una posición especial**.

Rahel: “Todos los animales que al inicio eran diferentes, **se convirtieron en animales de una misma especie**. Al principio todos eran lobos, luego se convirtieron en gatos y finalmente en monos”.

Corinne, sintió en el cuerpo emocional un **ambiente familiar muy frío** y en el cuerpo mental pudo escuchar: “nunca vas a lograr nada”. Durante la respiración paralela, los animales **adquirieron vida** y empezaron a moverse

- la tortuga (ella misma) se dio media vuelta y quedó de espaldas sobre su caparazón riendo,
- el león (el padre) se acostó y lamió su pelaje,
- el pájaro (la madre) empezó a mover sus alas, y
- el caballo (su hermana) se paró en dos patas, relinchó y comenzó a dar vueltas.

- Pero cada animal estaba muy concentrado en lo suyo, sin relacionarse con los demás.

Darfa vio a su familia como los seres humanos que son y estaban en un salón. Ella escribe: “Mi hermana, mi madre y yo nos levantamos y **nos abrazamos**. Después se acercó mi padre y también nos abrazó. Luego llegó mi novio y se sentó al lado de mi padre. Pasado un momento, vino hacia mí y me dio un beso. Era un ambiente muy armónico”.

Margit percibió los colores de los diferentes campos energéticos de otra manera que la propuesta, ella vio:

- al cuerpo vital, de color rojo;
- al cuerpo emocional, de color amarillo;
- al cuerpo mental, de color blanco; y
- al espiritual, de color azul, rosado y amarillo.

El gato (su esposo), que primero era azul, se hizo rojo, del mismo color que el perro (ella). Después ella se unificó con el perro, pasó a ser parte integral de este animal, mientras que el perro se transformó luego en un gato gris dentro de un universo plateado, sintiéndose uno con la luna y las estrellas.

Anna tuvo dificultad en hacer circular los rayos energéticos a través de su dibujo. Ella anota: “Sólo al final cuando pude escoger mi propio color y decidir si yo también quería formar parte del dibujo familiar, vi una linda luz violeta que traspasó a toda mi familia. Todos estábamos sentados en círculo dentro de una pirámide de luz violeta, formando una sola unidad”. (Anna es una mujer divorciada y sus hijos adultos ya no viven con ella).

El Reiki y el sistema familiar ☉

También podemos limpiar el campo energético familiar con Reiki, en vez de hacerlo con la respiración paralela y los rayos de luz.

Toma el dibujo de tu familia representada por animales - quizá escoges ahora la familia actual o la de origen, con la que aún no has trabajado – y colócalo frente a ti.

Dibuja ahora sobre todo el dibujo de la familia un gran Chokurei para fortalecer el campo energético familiar... Hazlo varias veces...

Dibuja ahora sobre todo el cuadro familiar un gran Sei Heki... Este símbolo actuará sobre el campo emocional y el campo mental de la familia... Repítelo también varias veces sobre todo el dibujo... Cierra los ojos y observa si se produce algún cambio...

Ahora haz el Hon Sha Ze Sho Nen sobre tu dibujo familiar para entrar en contacto con aquello que podría sanar tu sistema familiar... pon atención y observa lo que ocurre con el dibujo de los animales...

Si ya fuiste iniciado(a) en el nivel 3 de Reiki, también puedes dibujar el símbolo maestro Dai Komio sobre tu dibujo familiar. Este símbolo actuará sobre el campo energético espiritual de la familia...

Espera pacientemente hasta que la imagen pueda transformarse... Si deseas puedes repetir intuitivamente el símbolo de Reiki que en ese momento te parezca el más adecuado... Sigue haciendolo después de haber apagado el CD, hasta que se produzca un cambio.

Los beneficios del trabajo con el campo energético familiar

Según mi criterio, los cambios que se producen durante una visualización pueden tener el mismo efecto sanador que el que se obtiene con la **Terapia de ubicación familiar**, propuesta por Bert Hellinger. Esta es una técnica cada vez más aceptada y reconocida, que se aplica en grupos terapéuticos y que, a continuación, deseo presentar brevemente.

Bert Hellinger (que trabaja frecuentemente con personas gravemente enfermas) suele proceder de la siguiente manera: Primero, pide a uno de los asistentes que escoja de entre los presentes a las personas que van a representar a su familia: al padre, a la madre, a los hermanos, a él(ella) mismo(a) y, eventualmente, también a los hijos muertos o abortados y a los compañeros y niños de uniones o matrimonios anteriores. Después, Bert Hellinger le pide que vaya colocando su mano sobre el hombro de cada uno de los representantes elegidos y que vaya sintiendo – intuitivamente – qué puesto le corresponde a cada uno dentro del sistema familiar. Luego le solicita que los ubique físicamente según dicho orden. Después de que cada representante ya está ubicado en el puesto que le asignara el paciente, éste último puede volver a sentarse y observar desde su puesto el cuadro familiar que acaba de organizar. Hellinger pregunta luego a cada uno de los representantes cómo se siente en el puesto que le fue designado.

Es verdaderamente asombroso, atestiguar o experimentar (cuando uno está representando a uno de los miembros de la familia) que uno se siente realmente como la persona que está suplantando. Se sienten emociones y hasta síntomas corporales, se tienen sensaciones de bienestar o de malestar, pudiendo en ciertos casos querer incluso vomitar o salir corriendo o también colocarse más cerca o más lejos de determinada persona.

Hellinger cambia de lugar a cada uno de los representantes hasta que todos se sientan bien. A veces, hace falta añadir un abuelo o una abuela que ya murió hace años para que todos los representantes se sientan bien. Por último, Hellinger pide al paciente que se ubique en el puesto que hasta ese momento había ocupado su propio representante. Una vez ubicado, el paciente deberá evaluar cómo se siente dentro del orden familiar reorganizado.

Cabe anotar que con este tipo de terapia se han logrado curar incluso enfermedades graves, como por ejemplo, el cáncer.

Hellinger habla de un **“campo de fuerza con sabiduría propia o también del alma sapiente que sobrepasa y orienta al individuo buscando y encontrando soluciones** mucho más completas de las que nosotros podríamos idear y con efectos más profundos de los que podrían resultar de nuestras propias acciones bien planificadas” (tomado del caset: “Einsicht durch Verzicht, Handeln aus Einsicht” Comprensión por renuncia y acción por comprensión).

Volviendo a nuestra pregunta de partida: ¿Cuáles son los beneficios del trabajo con el campo energético de la familia?, o de manera general, del trabajo con el campo energético de la pareja o de un solo individuo, podemos exponer lo siguiente: Cuando realizamos la respiración paralela a través de todos los cuerpos energéticos, especialmente del cuerpo espiritual, entramos en este “campo de fuerza con sabiduría propia” (como lo llama Hellinger). Pasamos a formar una sola unidad con el “alma sapiente que sobrepasa y orienta al individuo buscando y encontrando soluciones mucho más completas de las que nosotros podríamos idear y con efectos más profundos de los que podrían resultar de nuestras propias acciones bien planificadas”. **Estas soluciones aparecen, de manera simbólica, en las visualizaciones modificadas.** Y el que estas soluciones visualizadas también se manifiestan en nuestra realidad cotidiana, ha sido experimentado por muchos de mis pacientes y alumnos.

Los sueños

¿Qué significan para ti los sueños? ¿Qué opinas de ellos? ¿Cuáles son tus consideraciones filosóficas y religiosas respecto a los sueños? Descubre cuál es tu verdadera opinión sobre este tema, contestando de manera espontánea las siguientes preguntas:

1. Tu amiga sueña que su hijo muere quemado en una hoguera y está terriblemente espantada por ese sueño. ¿Tiene razón de estar tan asustada? Aconséjala.
2. Un paciente sueña que su terapeuta tiene un halo de luz alrededor de su cabeza y que es muy sabio(a). ¿Está en lo correcto?
3. Un paciente sueña que el(la) terapeuta le ha robado 2.000 Francos. ¿Se trata de una proyección? ¿Quiere robar o ya ha robado? O ¿Expresa algo real sobre la relación de ambos?
4. Sueñas que te toca la lotería. ¿Enseguida sales a comprar un número de lotería?

Ahora, recuerda un sueño que hayas tenido. Considera nuevamente lo que tú crees sobre los sueños y trata de interpretarlo conforme con tu sistema de creencias.

Casi en todas las culturas antiguas se pensaba que los sueños eran mensajes importantes, informaciones o tareas que una instancia superior comunicaba al que soñaba. Como ya lo indiqué anteriormente, la psicología moderna también comparte esta opinión.

Es muy común que los pacientes esperen que nosotros - los terapeutas - interpretemos sus sueños. Piensan que deberíamos conocer su significado simbólico. En la actualidad, al igual que en la época de Babilonia, existen libros sobre la simbología de los sueños, en los que se anota, por ejemplo, que una “torre” significa “necesidades o deseos sexuales”. Personalmente considero que este tipo de libros son peligrosos, ya que

presentan el riesgo de que el usuario utilice la simbología de manera simplista, sin considerar el contexto ni demás aspectos inherentes a su sueño, interpretando p. ej. la presencia de una “torre” en cualquiera de sus sueños, siempre como “deseos sexuales”.

Cuando un paciente me cuenta un sueño, obviamente que tengo mis propias ideas al respecto y hasta imagino el mensaje que éste podría contener. Sin embargo, no veo la utilidad de comunicarle mis pensamientos e incluso creo que es arriesgado hacerlo, ya que mi interpretación podría estar errada. Y, aunque pueda yo estar en lo correcto, tal vez no es el momento adecuado para que el paciente lo escuche. Es mucho más apropiado dejar que los pacientes descubran por sí mismos el mensaje de sus sueños, para lo cual propongo las siguientes opciones:

El sueño, la sensación corporal, la imagen, la película ☉

Este método es muy sencillo ya que utiliza la misma técnica que acabamos de aprender para trabajar con los síntomas. Primero identificamos nuestro sueño con un síntoma corporal, ayudándonos con las siguientes preguntas:

- ¿Qué parte del sueño fue la que más te impactó?
- ¿Cómo te sientes al confrontar esta parte del sueño?
- ¿En qué parte del cuerpo lo sientes?
- Describe la sensación que te produce.
- Luego continuamos como si se tratase de un síntoma.
-

Te propongo que lo experimentes por ti mismo(a), con el siguiente ejercicio:

Recuerda tu sueño de la noche anterior o lo que soñaste hace pocos días o algún otro sueño que te impresionó mucho. Anótalo y después, vuelve a revisarlo mentalmente, mientras vas tomando conciencia de cuál fue la parte del sueño o cuáles fueron los personajes que más te impactaron...

Mira con atención y vuelve a revisar esta parte del sueño o a analizar a este personaje ...

¿Qué sentimientos provoca en ti? ¿Rabia, tristeza, miedo...?
Dibuja el Chokurei

Identifica en qué zona de tu cuerpo podría ubicarse esta parte del sueño o ese personaje. Siente esa zona corporal y percibe qué sensaciones te ocasiona. Vuelve a dibujar el Chokurei...

Deja que este sentimiento o sensación se intensifique hasta que puedas describirlo... ¿Cómo se siente esta parte del cuerpo...?

Después de describirlo, vuelve a observar lo que te provoca... Y dibuja el Sei Heki.

Ahora permite que surja una imagen... Acepta la primera imagen que aparezca, aunque para ti no tenga mayor sentido, y obsérvala con mucha atención. Espera hasta que se vuelva muy clara y colorida...

Deja que esta imagen se convierta paulatinamente en una película...

Ya sin escuchar el CD, continúa mirando esta película hasta su fin y luego dibuja una o varias escenas de esta visualización.

Resumen: Sueño y película:

1. Anota detalladamente el sueño y cuéntaselo a alguien.
2. ¿Qué parte o qué personaje del sueño te impactó más?
3. Vuelve a observar detenidamente a este personaje o parte del sueño.
4. Identifica dónde lo sientes en tu cuerpo. Dibuja el Chokurei
5. Deja que el sentimiento se intensifique en esta parte del cuerpo, amplifícalo hasta que lo puedas describir.
6. Describe cómo se siente esta parte del cuerpo.
7. Concéntrate nuevamente en lo que sientes y dibuja el Sei Heki
8. Deja que surja una imagen en esta parte del cuerpo.
9. Deja que la imagen se convierta en una película. Y observa su desarrollo hasta el fin.
10. Pinta o dibuja una escena importante de esta visualización.

El sueño, la repetición y cómo colocar fuera

→ ↵

Siéntate en una silla y apoya tus pies sobre el suelo...

Siente la firmeza del piso que te sostiene...

Y toma contacto con la energía de la tierra, con esa energía maternal que sube por muchos canales paralelos y nutre todo tu cuerpo, llevándole su alimento...

Desde tu chakra coronario establece contacto con aquel punto (yo me lo imagino muy en alto), donde todos somos uno, donde

entramos en contacto con la energía universal, con esa instancia superior..., con la fuente del amor..., la fuente de la fortaleza, la fuente que nos orienta. Pide que esta energía descienda por tu cuerpo, como una luz y llene todo tu cuerpo...

Vuelve a revisar la meta que te fijaste en un inicio. ¿Todavía tienes la misma meta o ha cambiado?. Si tu meta es otra, fórmulala en palabras y haz venir una imagen que la simbolice.

Examina nuevamente el deseo que le pediste a tu hada... ¿Se relaciona con la meta que en un inicio te fijaste o no tiene ninguna relación con ella?...

Ahora regresa a aquel lugar donde te sentiste muy a gusto – Mira dónde te encuentras, qué sucede, cómo te sientes y si escuchas palabras que acompañan a la imagen, tu afirmación... Identifica dónde lo sientes en tu cuerpo...

Recuerda ahora un sueño con el que te gustaría trabajar... Si tuviste uno ayer por la noche, piensa en él. Sino, en cualquier otro que tuvo relevancia para ti y que te gustaría volver a analizar.

Apenas esté presente y lo hayas recordado, anótalo de manera resumida.

Luego recapacita qué partes del sueño fueron las que más te impresionaron y vuelve a observarlas... Percibe dónde las sientes en tu cuerpo... Dibuja el Chokurei...

Deja que esta sensación se vuelva más clara e intensa... Y coloca tu mano sobre ella... Dibuja el Sei Heki... Cuando la sientas con toda claridad y la puedas describir, deja que surja una imagen. Acepta la primera que aparezca... Espera hasta que esté muy nítida... Obsérvala con atención.

Ahora coloca la imagen delante de ti, fuera de tu cuerpo...
Cuando la tengas muy nítida frente a ti, dibuja sobre ella el
Hon Sha Ze Sho Nen...
Observa la imagen... Observa si se modifica...
Dibuja también el Sei Heki...
Y el Chokurei...
Dale todo el tiempo necesario para que se pueda transformar...
Repíte el símbolo que más te parece adecuado hasta que la
imagen cambie...

Si la imagen se modifica a tu total agrado, reintégala en tu
cuerpo, en el mismo lugar de donde sacaste antes la imagen
original. Coloca la mano sobre esta zona de tu cuerpo y dibuja
mentalmente el Chokurei y el Sei Heki...
Si no se modifica o solo cambia en partes sin satisfacerte por
completo, mantenla todavía afuera...

Finalmente anota y dibuja lo que te pareció más significativo
durante esta visualización.

Seguir soñando

La posibilidad de continuar un sueño es de gran utilidad,
especialmente cuando éste ha terminado abruptamente, dejándonos con
una sensación de temor. A continuación un ejercicio:

Para terapeutas:

Pedimos al paciente que nos vuelva a contar todo el sueño. Y le
damos suficiente tiempo para que observe la imagen, luego le
sugerimos que deje que la imagen tome vida y que nos cuente lo que va
sucediendo.

Este ejercicio también se puede hacer sin la guía de un terapeuta, pero sin la ayuda profesional resulta más complicado.

La terapia gestáltica: Trabajar con un sueño

En la teoría gestáltica se sostiene que **cada parte o personaje de un sueño expresa o representa una parte de nuestra propia personalidad**. Los terapeutas orientados en ella le piden al paciente que se identifique con cada parte y personaje de su sueño y que, por lo tanto, asuman la responsabilidad de cada uno de estos.

Para terapeutas:

Tomemos el caso de un paciente que sueña que un toro lo persigue por una pradera. Con suerte, en el último momento, logra saltar una cerca y escapar de su agresor.

Mientras el paciente nos va contando su sueño, conviene anotar todas las partes y personajes que intervienen en él. Luego se le pregunta qué parte o personaje le gustaría representar primero y se le solicita que lo vaya haciendo en el orden deseado.

Así, por ejemplo:

- El toro: “soy el toro, te persigo y no puedes escapar de mí. Tampoco eres lo suficientemente fuerte para defenderte”.
- La cerca: “soy la cerca, te protejo y estoy a tu disposición. Puedes saltar por encima mía para ponerte en seguridad. Cuando estés del otro lado, el toro ya no podrá lastimarte con su fuerza colosal ni con su agresividad”.
- La pradera: “soy la pradera. Estoy cubierta de flores. Sobre mis pastos puede ocurrir cualquier cosa”.
- La persona misma: “soy yo y un toro me persigue. Tengo miedo. Sin embargo, logro ponerme a salvo en el último momento”.

Siempre hay ciertas partes o personajes con los que el paciente se puede identificar más fácilmente y otras, en cambio, que le causan dificultad para hacerlo. Estos últimos suelen ser los más interesantes, pero no necesitamos concentrarnos demasiado tiempo en ellos. Basta con que el paciente los represente a todos. Y si, por propia decisión, quiere añadir algún comentario o incluso una interpretación, naturalmente debemos estar muy dispuestos a escucharlo.

También podemos aplicar esta modalidad sin el respaldo de un terapeuta, grabando primero nuestro sueño y después las representaciones y comentarios para más adelante poder escucharlos y analizarlos.

Sueño infantil repetitivo

Tanto la filosofía taoísta como la psicología transpersonal afirman que, en nuestros sueños, una fuerza superior nos transmite mensajes o consejos, a fin de impulsar nuestro progreso personal. La psicología orientada en el proceso, sustentada por Arny Mindell, denomina a esta instancia, sencillamente, el *dreambody*.. Esta entidad dirige nuestros sueños y encauza nuestros síntomas corporales (enfermedades), nos alienta a avanzar o cambiar y también a enfrentar los desafíos de la vida.

Los sueños repetitivos - aun si se repiten con ciertas variaciones – contienen un significado especial. Por lo general, dejamos de soñarlos una vez que hemos captado su mensaje e introducido los cambios respectivos en nuestras vidas.

La psicología orientada en el proceso se interesa, sobre todo, en los sueños infantiles recurrentes y en aquellos que no hemos podido olvidar hasta el presente, por el impacto que en su momento causaron. Esta escuela psicológica, califica a este tipo de sueños como el “mito

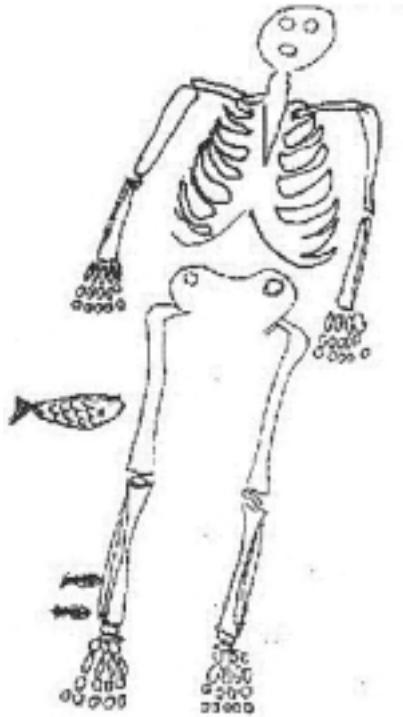
de nuestra vida”, por que contienen el tema central de nuestra existencia o una abreviación de lo que vinimos a aprender en esta vida.

Si tuviste un sueño infantil repetitivos, te propongo hacer el siguiente ejercicio:

- 1. Anota todo el sueño**
- 2. Divide una hoja grande en 6 partes y dibuja todo tu sueño en el primer cuadrado**
- 3. Continúa dibujando en los próximos 4 cuadrados, mientras el sueño sigue evolucionando espontáneamente, y hazlo concluir en el sexto cuadrado de la hoja.**
- 4. Reflexiona a cuál de estos cuadros has llegado en tu vida actual.**

El caso de Ricarda

Ricarda, una de mis alumnas, de 40 años de edad, tuvo el siguiente sueño: Un león devoraba su cuerpo hasta que sólo quedaba su esqueleto. Se despertó muy atemorizada y se desveló el resto de la noche.



Al día siguiente se sintió muy cansada, sin ganas de ir a trabajar ni de hacer nada. Y así continuó durante varios días: por la noche se despertaba, a veces muy atemorizada, con la imagen del león que la desgarraba y engullía.

Después de algunos días se acordó del ejercicio que había aprendido en el curso y decidió practicarlo. Colocó entonces la imagen de su sueño fuera del cuerpo y dibujó el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei Heki

sobre ella. Lo repitió varias veces y luego esperó. Mientras hacía el ejercicio, el esqueleto se fue achicando y su temor fue disminuyendo. Continuó haciéndolo durante 8 días y cada vez se hacía más pequeño el esqueleto y también iba mermando el miedo, hasta que ambos desaparecieron por completo.

A partir del momento en que esta imagen cesó de aparecer en sus sueños, Ricarda volvió a dormir y a recuperar sus ganas y energías de vida. Pero lo que más llamó su atención fueron los cambios que notó en su comportamiento: ahora se atrevía a pedir, en tono cortés, a su madre y a su esposo lo que ella quería, constatando con sorpresa que sus requerimientos no los molestaban, y que, por lo contrario, ellos trataban casi siempre de satisfacerla.

Para entender el caso de Ricarda, propongo la siguiente interpretación (lo que no hago con mis pacientes, prefiriendo que las imágenes actúen por sí mismas):

Según la terapia gestáltica cada una de las partes o personajes de nuestros sueños representan una parte de nosotros mismos, es decir una personalidad parcial. En este sueño Ricarda se representaba a sí misma. Ella era la víctima del león que la devoraba hasta los huesos. Pero ella también era el león, es decir el agresor que la devastaba.

Teniendo en cuenta que el comportamiento de Ricarda cambió después de que el esqueleto desapareció de sus sueños, me atrevo a decir que el esqueleto representaba simbólicamente a la pequeña niña sumisa que nunca se arriesgó a expresar sus deseos, ya que su comportamiento estaba condicionado por el mensaje básico que “para ser aceptada por los demás, tenía que subordinarse a ellos”. Mientras ella practicaba el Reiki sobre la imagen del esqueleto, su subconsciente fue entendiendo que la personalidad parcial de “la pequeña niña dócil” ya no era indispensable en la vida de una mujer adulta y la fue despidiendo, poco a poco, hasta que pudo desvanecerse por completo.

Ricarda empezó a modificar su comportamiento de manera espontánea e inconsciente y sólo más tarde comprendió que, para recibir amor y atención, no tenía que someterse ni obedecer siempre. Lo que sucedió fue justamente lo contrario, según me comentó meses más tarde, su

esposo la encontró mucho más interesante ahora que defendía sus opiniones y expresaba sus deseos.

Resumen del trabajo con los sueños

1. Contar el sueño ⇒ **Terminar el sueño**
2. **¿Qué parte o personaje del sueño te impactó más?**
¿Qué sentimiento desencadena en ti?
Dibuja el Chokurei.
¿Dónde lo sientes en el cuerpo? Describe el sentimiento
Dibuja el Sei Heki.
Imagen ⇒ película
3. **¿Qué parte o personaje del sueño te impactó más?**
¿Qué sentimiento desencadena en ti?
¿En qué parte del cuerpo? Dibuja el Chokurei.
Dibuja el Sei Heki.
Imagen ⇒ sacar la imagen del cuerpo, dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen, luego el Sei Heki
Si se modifica: ↵ reintegrar en el cuerpo, dibuja el Chokurei
Si no se modifica: repetir diariamente.
4. Terapia gestáltica: **representar a cada figura o personaje del sueño**

Las personalidades parciales

Como reacción a nuestras experiencias cotidianas, en nuestra infancia desarrollamos un sistema de creencias (mensajes básicos, por ejemplo: “no soy importante”) y adoptamos un patrón de comportamiento (p. ej.: el de una niña obediente y buena que se somete siempre para asegurarse el amor de los demás), que luego se vuelve característico de nuestra personalidad. Y es así como en determinadas circunstancias siempre actuamos de una misma manera.

Assagioli, el precursor de la Psicósíntesis, describe a este fenómeno como el de las “personalidades parciales” y sostiene que en nuestra infancia las vamos desarrollando como una respuesta a las expectativas de nuestra familia y de nuestro entorno. Estas personalidades parciales, como la del “obediente”, “protector”, “emprendedor”, “invencible” o “del hombre y de la mujer salvaje”, etc. son aspectos de nuestra personalidad integral. A menudo, ni siquiera tenemos conciencia de su existencia y vivimos sin percatarnos de que han tomado el mando de nuestras vidas. Si una de estas personalidades es negativa, puede influir inconscientemente, de manera perjudicial y pernicioso en nuestra vida.

Por lo general, estas personalidades parciales ya no sirven en la actualidad, pues fueron creadas en nuestra temprana infancia como mecanismos de supervivencia – en ese entonces - y en el presente ya no cumplen función alguna. Así, por ejemplo, la personalidad del “niño educado” o de la “niña obediente” que, a los cinco años, era un aspecto indispensable dentro de una familia donde el amor estaba condicionado por estas expectativas, pierde validez para un hombre o mujer adulta de 30 años de edad.

Piero Ferrucci, el discípulo de Assagioli, ideó el siguiente ejercicio para descubrir una de tus personalidades parciales que yo me permití modificar un poco y complementar con una cuarta parte, (compárese su libro: *Werde was du bist*)

Puedes empezar ahora mismo, respetando las pausas que se señalan con tres puntos suspensivos y si deseas grabar, para tu mayor comodidad, las instrucciones en un caset.

Como en todas las visualizaciones, te recomiendo iniciar con un corto tratamiento de Reiki.

La modificación de las personalidades parciales

Cómo reconocer nuestras personalidades parciales

Piensa en un sentimiento negativo recurrente que te gustaría modificar, por ejemplo, de culpabilidad, enfado o soledad o la idea de que “nadie quiere estar contigo”, o de que “todo lo que haces, siempre está mal”, o... Un sentimiento repetido que cuando aparece, dura de dos a tres horas o hasta medio día, y que desconcierta a los demás.

Toma conciencia de este sentimiento...

Ubícalo en tu cuerpo...

Cuando ya sepas dónde se ubica, coloca tu mano sobre esta parte del cuerpo y dibuja el Chokurei.

Profundiza aún más en este sentimiento, dejando que cada vez se vuelva más presente y dibuja el Sei Heki...

Ahora espera hasta que surja una imagen...

Acepta la primera imagen que aparezca, aunque inicialmente no le encuentres mayor sentido...

Y espera hasta que la imagen se vuelva muy nítida y precisa...

Deja que la imagen o la figura se exprese, que te cuente de sí, de sus costumbres y necesidades...

Esta imagen o figura es una de tus personalidades parciales que tiene sus propias ideas y costumbres...

Percibe cómo te sientes frente a ella...

Y luego ponle un nombre para que después puedas identificarla sin dificultad. Podrías llamarla por ejemplo: “la pobre”, “el crítico”, “la malvada”, “el sapo”, “el ratón”, “el monstruo”, etc. Un nombre que caracterice a tu personalidad parcial...

Quizá quieres preguntarle algo...

Cuando sientas que ya has visto y escuchado lo que querías, regresa por favor al aquí y al ahora, moviendo tus manos y pies, respirando profundamente y estirándote como lo haces cuando te despiertas. Cuando estés listo(a) dibuja tu personalidad parcial y anota su nombre.

Cuando estés listo(a) puedes proseguir con la segunda parte del ejercicio:

Escalar una montaña con la personalidad parcial

Imagínate que estás paseando con tu personalidad parcial por un prado...

Escuchando el canto de los pájaros...

Olfateando el aroma de las flores..., sintiendo el sol sobre la piel...

Poco a poco os acercáis a un camino por el que empezáis a ascender. Quereis escalar juntos(as) una montaña.

**Llegais a un bosque y lo atravesais..., continuáis subiendo...
Lentamente os aproximais al borde de ese bosque, donde comienzan a escasear los árboles... Ya no estais en el bosque. Ahora sólo se divisa uno que otro árbol... Camináis por un sendero árido en medio de un paisaje pedregoso con rocas esparcidas...**

El aire que se respira es cada vez más puro... Podeis respirar mejor... y continuais vuestro camino...

Ahora mira a tu personalidad parcial y toma mayor conciencia de su presencia... Observa cómo te sientes en su compañía...

**Y seguís andando... Seguís ascendiendo juntos(as).
Ahora empieza a caer la neblina. Se pone tan espesa que resulta muy difícil distinguir algo. Sólo lograis vislumbrar el camino y rodeados(a) de una densa niebla continuais avanzando...
Poco a poco va desapareciendo la neblina... El sol comienza a brillar y el camino se distingue ahora con toda claridad...**

**Tu personalidad parcial te acompaña. Vuévela a mirar...
¿Cómo la percibes ahora? ¿Crees que ha cambiado?...**

**Proseguís vuestro camino, ascendiendo cada vez más y a lo lejos divisais la cima...
Continuáis escalando...
Y finalmente llegais a la cumbre...
Juntos(as) mirais el valle desde arriba y sentís los cálidos y agradables rayos solares...
Aspirais este aire tan puro...**

**Vuelve a mirar a tu personalidad parcial... ¿Ha cambiado?
¿Cómo te sientes ahora con ella?...
Si te apetece, puedes hablarle y preguntarle algo...
O, quizá, ella quiere decirte algo...
Tómate todo el tiempo necesario para conocer un poquito más a tu personalidad parcial...**

Cuando te sientas listo(a), puedes volver al aquí y al ahora, moviendo tus manos y tus pies, respirando profundamente y estirándote como lo haces al despertar. Y cuando quieras puedes abrir los ojos y dibujar la imagen de tu personalidad parcial.

Entrar al centro de un jardín con tu personalidad parcial

Ahora te encuentras con tu personalidad parcial frente a un hermoso jardín...

Quereis entrar juntos(as) y llegar hasta el centro de este jardín... Mientras empezais a adentraros, admirais las muchas y variadas flores que crecen en él... Aspirais su fragancia y escuchais el canto de los pájaros...

Avanzais lentamente disfrutando de la belleza de las flores..., hasta que llegais a su centro..., donde descubrís un rosal... Ambos(as) os parais frente a él y observais el capullo aún cerrado de una rosa... Admirais sus hojas verdes...

De repente, el capullo comienza a abrirse lentamente... Con movimiento pausado, los pétalos van dejando al descubierto el color de la rosa... Poco a poco se siguen abriendo, liberando suavemente el capullo de la rosa... Juntos(as) olfateis su delicada fragancia...

Observa a tu personalidad parcial mientras aspira el perfume de la rosa... Percibe cómo te sientes con ella...

Y la rosa se sigue abriendo, pétalo a pétalo, muy lentamente, mientras los dos la observais...

Se va abriendo pétalo a pétalo... hasta que se muestra en todo su esplendor...

La olfateas... y tu personalidad parcial también la olfatea...

Vuelves a mirar con atención a tu personalidad parcial...

Observa cómo la sientes ahora... ¿Acaso notas algún cambio?...

Tal vez quiere decirte algo...

O, tú tienes alguna pregunta...

Tómate todo el tiempo que necesites para conocerla de verdad...

Y, cuando te sientas listo(a), vuelve al aquí y al ahora, moviendo tus manos y tus pies, respirando profundamente y estirándote como lo haces al despertar. Y cuando quieras puedes abrir los ojos y dibujar la imagen de tu personalidad parcial.

Cómo integrar la nueva personalidad parcial en todo el cuerpo

Si tu personalidad parcial se modificó a tu total agrado, ahora puedes anclar su esencia, su nuevo mensaje, en todo tu cuerpo. Dibuja primero el Sei Heki y luego el Chokurei (o, si ya eres Maestro(a) de Reiki, empiezas con el Dai Komio) siempre que cambies la posición de tus manos.

Vuelve a mirar atentamente a tu nueva personalidad parcial, con todas sus innovaciones... y percibe cómo te sientes con ella...

Coloca tu mano donde antes estaba la vieja personalidad y llénala con la imagen de la nueva personalidad parcial. Deja que la energía de esta nueva personalidad impregne todas tus células. Percibe sus cualidades y escucha las palabras respectivas para que luego impregnen todo tu cuerpo, cada una de tus células. Espera hasta que esta nueva energía, que es lo más puro, verdadero y arquetípico de tu personalidad parcial,

haya penetrado en todo tu cuerpo. Para ti esta energía puede significar fortaleza, protección luz o amor.

Ahora coloca tus manos sobre tu cabeza... y llénala por completo con esta nueva personalidad... Deja que se plasme en todas tus células, con todas sus irradiaciones y palabras que la acompañan...

Luego haz que la personalidad parcial penetre en tus hombros y nuca... Y llénalos también con su imagen, con todas las irradiaciones y palabras que la acompañan...

Lleva la personalidad parcial a tu espalda y llénala también de su energía...

Y a nivel de tu pecho, llena todo tu torso con ella...

Ahora lleva la personalidad parcial a tus piernas, muslos, pantorrillas...

A tus pies...

A tus brazos y manos...

Deja que tus manos se colmen de esta imagen, con sus irradiaciones y palabras...

Cuando sientas que tus manos rebozan de esta personalidad parcial, puedes colocarlas sobre el lugar donde antes estaba la vieja personalidad...

Y con especial cuidado, asegúrate de que esta parte de tu cuerpo quede impregnada de la nueva personalidad parcial, haciéndola penetrar en todas las células...

Espera hasta que cada célula haya recibido sus emanaciones... y haya escuchado las palabras que la acompañan...

Date el tiempo necesario para llenar íntegramente esta zona de tu cuerpo con la nueva personalidad parcial...

Después, tú mismo(a) sabrás cuando quieres regresar al aquí y al ahora...

¿Porqué se transforman las personalidades parciales?

Quizá ya experimentaste por ti mismo(a) cómo una temible figura o imagen se volvió más pequeña y gentil. Y cómo ese personaje despreciable se fue haciendo más y más agradable.

¿Cómo y porqué ocurre esto?

El hecho de que nuestras personalidades parciales se originan en nuestra infancia, con el fin de obtener más amor, atención y reconocimiento, nos ayudará a entender la dinámica de este fenómeno. Las personalidades parciales no representan nuestra verdadera personalidad ni nuestro ser interior más profundo. Estas surgieron como compensación a un bloqueo psico-mental que sufrimos durante nuestro desarrollo, siendo su fin el apoyarnos a conseguir, aún en las situaciones más adversas, el amor y reconocimiento que buscábamos.

Sin embargo, algunas de nuestras personalidades parciales se vuelven superfluas e inútiles en el presente, llegando a ser incluso perjudiciales. El escalar una montaña con una personalidad parcial negativa, el subir hacia las alturas, es un símbolo de ascender hacia el sol o hacia la luz. Por lo tanto, no es de sorprenderse que al hacerlo, la personalidad parcial recupere sus características verdaderas o – como lo diría Jung – vuelva a convertirse en su arquetipo, revalidándose también su función original que era la de ayudarnos y apoyarnos como un aliado.

El llegar con la personalidad parcial hasta el centro mismo de un jardín y observar cómo se abre una rosa, es también un símbolo del reencuentro con nuestro propio centro, con nuestro núcleo auténtico, y representa, a la vez, nuestra facultad de desarrollarnos conforme con los dictámenes de nuestro ser más profundo. También simboliza el hecho de que la personalidad parcial pone al descubierto su verdadera razón de ser, es decir: ser para nosotros un amigo fiel.

Cómo descubrir las personalidades parciales en nuestro cuerpo

Ya Wilhelm Reich – seguidor de Freud y fundador de la primera terapia corporal moderna (su discípulo fue Lowen, promotor de la bioenergética) - sostuvo que toda nuestra historia está grabada en nuestro cuerpo físico, en las así llamadas “corazas musculares”. Si logramos reestablecer la circulación energética en estas corazas, sirviéndonos ya sea de la respiración paralela, de la digitopuntura o de cualquier otra fisioterapia, podría producirse una de las siguientes situaciones:

- a) queda al descubierto el sentimiento de temor encerrado en esta coraza;
- b) recordamos el trauma que originó el sentimiento de temor, o
- c) aparece la imagen, por ejemplo, de una bruja malvada. En realidad, ésta es una forma genial para procesar internamente nuestros temores a través de un símbolo y la personificación de ellos, en este caso, de la bruja malvada. Esto es lo que Assagioli denominó una personalidad parcial.

Nosotros trabajamos especialmente con la tercera opción, es decir con la personalidad parcial que tratamos de “rescatar” dejando que se convierta en nuestro aliado y nos ayude a “liberar” el temor o miedo de nuestro cuerpo.

En el capítulo sobre el trabajo con los síntomas corporales ya planteamos la búsqueda o la ubicación de las personalidades parciales en el cuerpo, al evocar la representación simbólica de nuestro dolor. A continuación haremos un ejercicio semejante:

Busca alguna tensión en tu cuerpo... Espera hasta que tu atención recaiga fijamente sobre una parte específica... Concéntrate en esta tensión y dibuja el Chokurei... Observa y familiarízate con ella hasta que la puedas describir...

Dibuja el Sei Heki...

Espera hasta que surja una imagen...

Obsérvala detenidamente: ¿Qué ambiente la rodea?...

Deja que la imagen o el personaje te hable, que te cuente de sí...

¿Quién es esta personalidad parcial?... ¿Cuáles son sus opiniones?...

¿Cuáles son sus costumbres?...

Escucha con atención...

Si deseas, puedes preguntarle algo...

Mantén el diálogo hasta que hayas obtenido toda la información que necesitas...

Pregúntale su nombre...

Luego regresa al aquí y el ahora.

Dibuja y anota.

¿Qué personalidades parciales se ubican en qué partes del cuerpo?

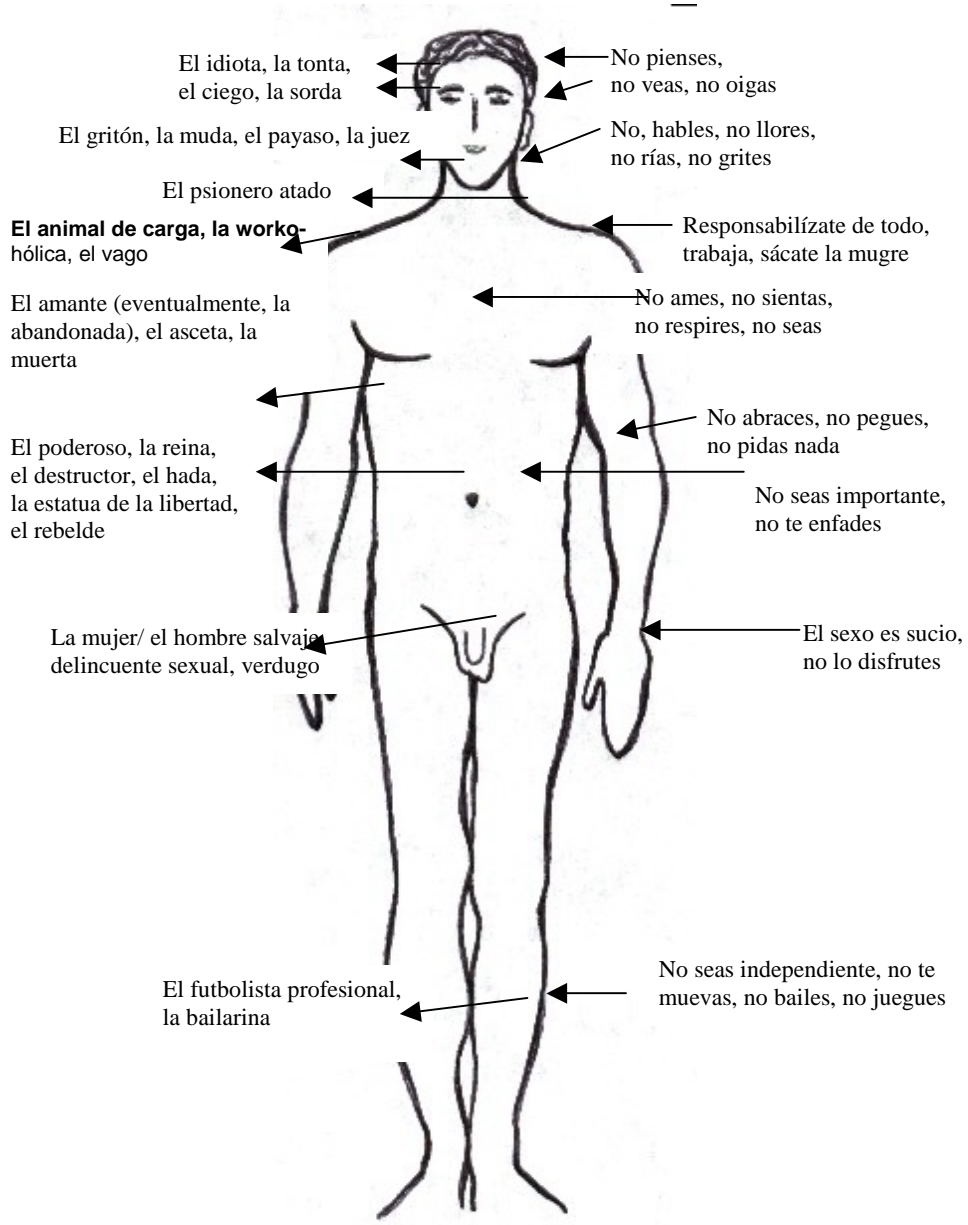
Aminah (la precursora de la Acupresión con proceso integrado) sostiene que en ciertas zonas corporales se encuentran personalidades parciales específicas y que a través de la fisioterapia podemos acceder a ellas para determinar si aún siguen vigentes o si han dejado de serlo y se han convertido más bien en un impedimento para nuestras vidas. De ser así, podemos impulsar el desarrollo de la personalidad parcial, con una orientación más provechosa para nuestros requerimientos actuales.

La medicina china también defiende la tesis de que ciertos problemas - y por lo tanto, ciertas personalidades parciales - se graban o ubican en partes específicas del cuerpo. Otros como Arny Mindell, en cambio, creen que este postulado es incluso peligroso y promulgan la idea de que los problemas pueden anidarse en cualquier zona corporal, independientemente de su propia especificidad.

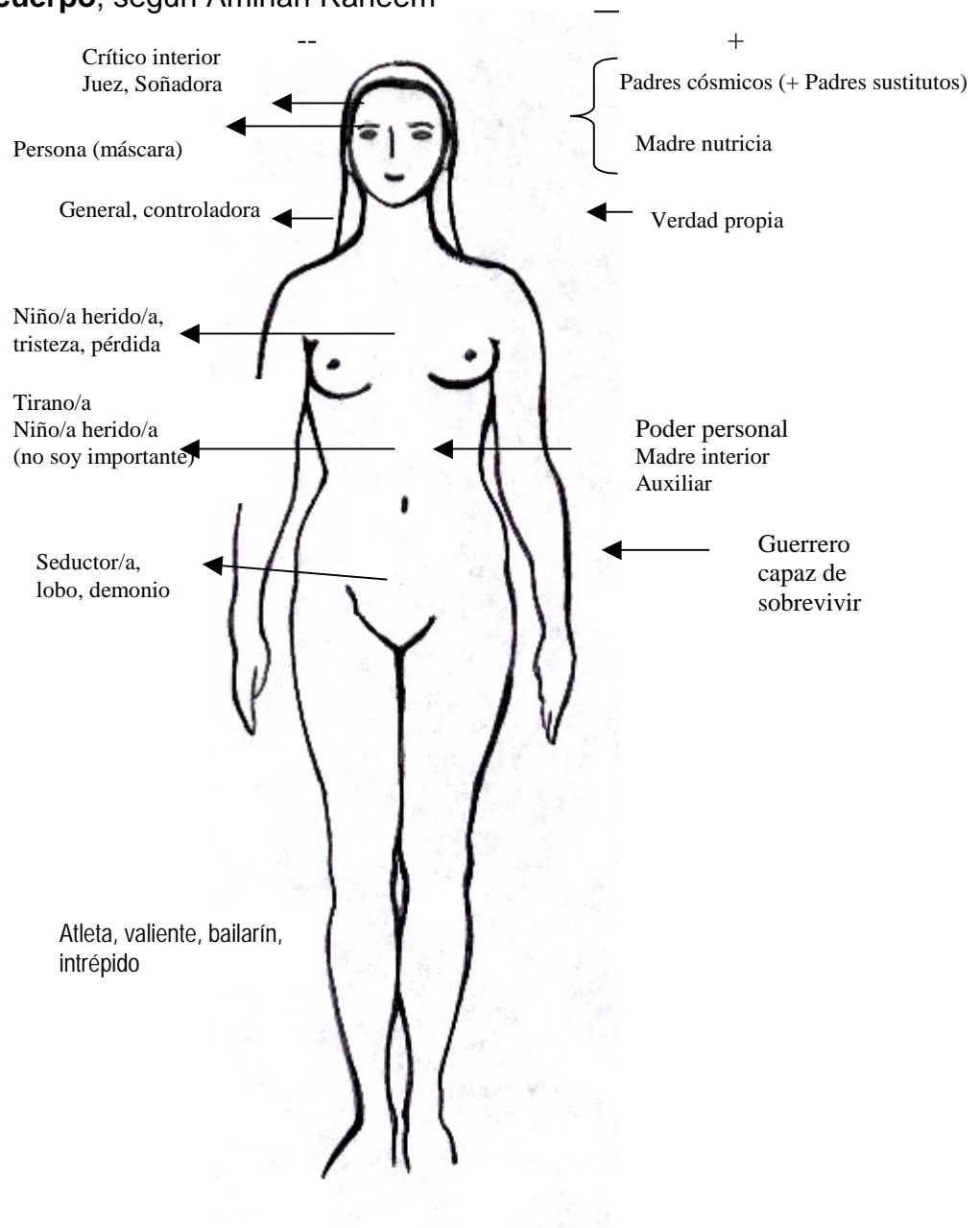
Personalmente reconozco la validez de ambas teorías y considero que se complementan entre sí. Creo que es muy útil conocer los postulados que sustentan que los problemas – o las personalidades parciales - se arraigan en determinada zona del cuerpo, según cuál sea su especificidad. Esta información nos será de gran ayuda cuando trabajamos con un paciente para escuchar con más atención lo que dice e identificar más ágilmente el problema. No obstante, quiero recalcar la importancia de respetar el propio proceso del paciente, sin proyectar desde afuera algo que no se origina en él.

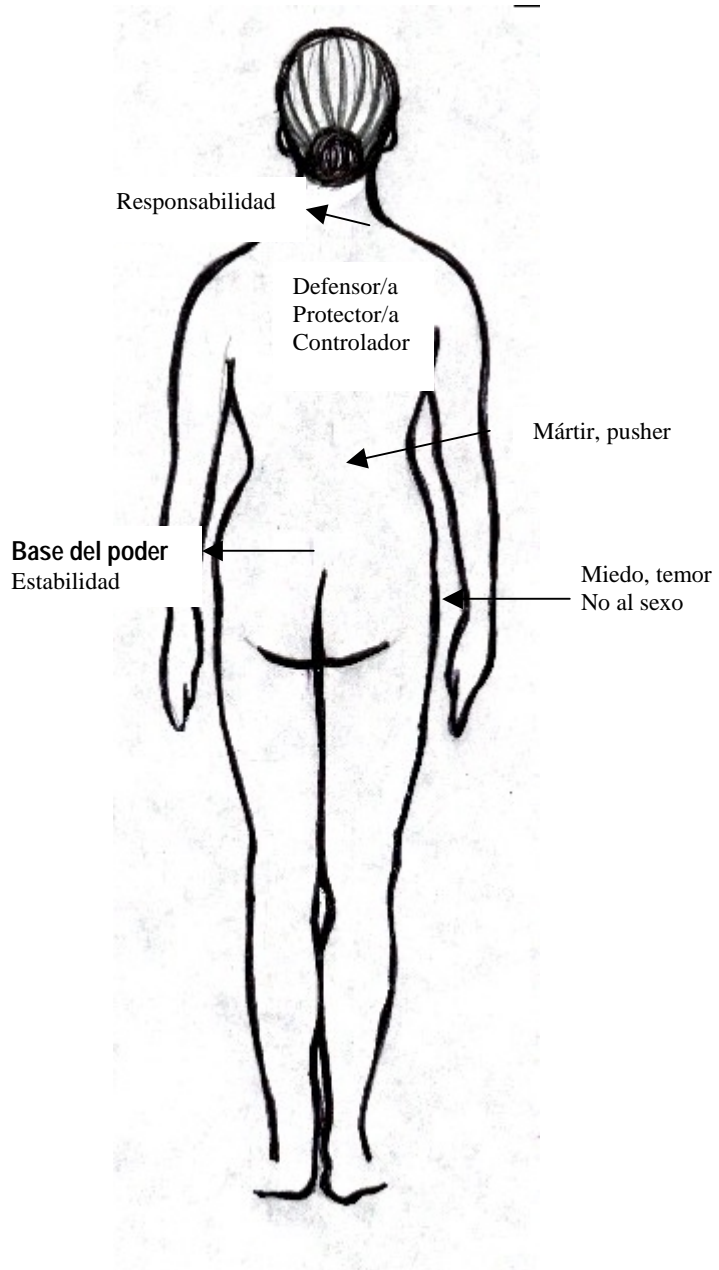
A continuación deseo presentar la teoría de Aminah Raheem a través de gráficos como los que ella difunde en sus cursos:

A la **derecha**, aparecen las **prohibiciones** (mensajes básicos) de la infancia y las partes en las que, según A. Raheem, éstas se graban en el cuerpo, a la **izquierda**, en qué símbolos (o **personalidades parciales**) se pueden convertir.



Aspectos o partes ubicadas en el cuerpo, según Aminah Raheem

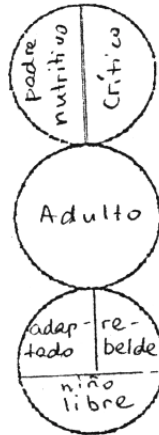




Los estados del Yo en el análisis transaccional

Aunque en sus estudios de análisis transaccional, Eric Berne no habla de las personalidades parciales, las podemos incluir entre los “estados del Yo”, entre las diferentes posibilidades de sentir y actuar de que trata.

Dependiendo de la situación que estemos viviendo, pasamos de un estado del Yo a otro. Una persona equilibrada, por lo general, se encuentra en el estado del Yo-adulto, del Yo-padre nutritivo o del Yo-niño libre.



Estado del Yo-padre:

Comportamiento, pensamientos y sentimientos tomados de los padres o figuras paternas
Padre nutritivo o padre crítico

Estado del Yo Adulto

Comportamiento, pensamiento y sentimientos son una reacción directa al presente que viven

Estado del Yo-niño

Niño libre o Niño adaptado o niño rebelde
Comportamiento, pensamientos y sentimientos originados en la primera infancia que se aplican al presente

Para entender los estados del Yo antes descritos, me gustaría contarles:

La historia del señor Pérez:

El señor Pérez está trabajando tranquilamente en su computador (estado: Yo-adulto). De repente viene su jefe y le lanza furioso un trabajo sobre su escritorio, mientras le reclama: “¿Qué tipo de propuesta es ésta? Así no la podemos presentar a ningún cliente” (estado: Yo-padres críticos). El señor Pérez contesta con voz baja y asustada: “Lo siento mucho, hice lo que pude. Trataré de corregirla de inmediato” (estado: Yo-niño adaptado).

Por suerte ya son las 5 de la tarde y él puede irse a casa. Maneja demasiado rápido y hasta se pasa un semáforo en rojo (estado: Yo-niño rebelde). Al llegar a su hogar, entra en la cocina donde su mujer está preparando la cena y le dice: “¿Todavía no está lista? Bien sabes que siempre regreso a casa hambriento” (estado: Yo-padre crítico). La señora, por su parte, tuvo un buen día y está reposada, por eso piensa enseguida que su marido tuvo seguramente problemas en la oficina. Ella le contesta: “Ya mismo está lista. Tómate mientras tanto una copa de vino o mejor ve con nuestro hijo a jugar un poco de fútbol. El está en el patio y yo los llamaré cuando la cena esté servida” (estado: Yo-padre nutritivo).

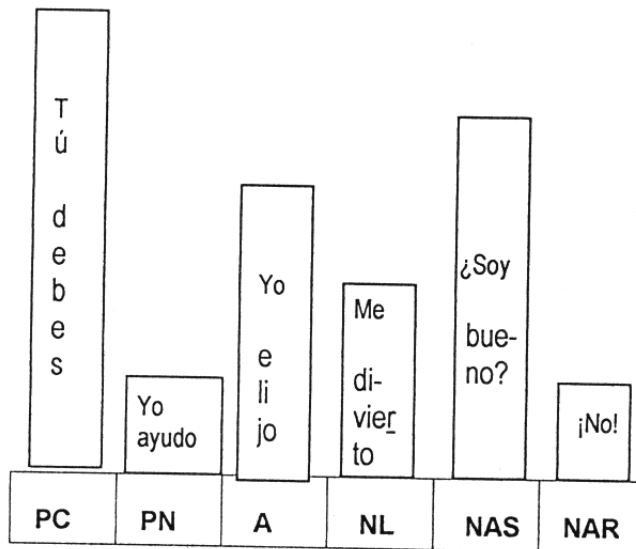
Ya abajo, con su hijo, el señor Pérez desfoga sus tensiones pateando fuerte la pelota (estado: Yo-niño rebelde). Pronto se escuchan sus risas y expresiones de contento (ambos están en el estado: Yo-niño libre). La señora Pérez ya tiene lista la cena, pero prefiere esperar un poco antes de llamarlos para dejarlos disfrutar y compartir su juego de pelota (estado: Yo-padre nutritivo).

Después de un momento, el señor Pérez divisa a su sonriente esposa parada en la ventana y le pregunta: “¿Ya está lista la comida?” (estado: Yo-adulto). “Sí”, es su respuesta y padre e hijo suben y se sientan a la mesa. Más tarde, la señora Pérez pregunta a su marido: “¿Tuviste problemas en la oficina?” (estado: Yo-adulto). “Sí, - le responde el

señor Pérez – pero ahora prefiero no hablar de eso, luego te cuento”:
(Yo-adulto). Todos siguen comiendo y el hijo comenta alegremente el
partido de fútbol con su padre. Los tres ríen (estado de los tres: Yo-niño
libre).

El Egograma

En el Egograma podemos registrar con qué frecuencia nos encontramos en los diferentes estados del Yo.



PC: Tú debes

PN: Te ayudo

A: Yo elijo

NL: Me divierto

NAS: Soy bueno?

NAR: No!

Yo-padre crítico

Yo-padre nutricional

Yo-adulto

Yo-niño libre

Yo-niño adaptado y sumiso

Yo-niño adaptado rebelde

¿Soy

bue-
no?

¡No!

Dibuja ahora espontáneamente tu propio egograma

Obsérvalo. ¿Te complace o te gustaría que fuera diferente?...

Si prefieres que sea diferente, pinta con otros colores sobre el primer egograma las modificaciones que quisieras...

Tal vez te gustaría pasar más tiempo en el estado del Yo-niño libre o del Yo-padre nutricional o del Yo-adulto...

Dibuja para ti el egograma del estado del Yo ideal.

Lo puedes pintar con otro color por encima...

Y, a continuación, realiza las siguientes visualizaciones

Escalar una montaña con un estado del Yo negativo

Elige un estado del Yo en el que no te gustaría estar con mucha frecuencia, por ejemplo el del Yo-niño adaptado, del Yo-niño rebelde o del Yo-padres críticos...

Recuerda ahora una situación en la que te encontrabas en este estado...

Observa con detenimiento dicha situación...

Percibe cómo te sientes...

Identifica en qué parte de tu cuerpo lo sientes...

Describe esta sensación corporal...

Y deja que ahora surja una imagen simbólica...

Repite con esta personalidad parcial los siguientes ejercicios que hicimos anteriormente:

1. escalar una montaña
2. observar cómo se abre una rosa en medio de un jardín
3. integrar la personalidad parcial, eventualmente modificada, en el cuerpo

Estado del Yo – Colocar la imagen del recuerdo delante de sí

Elige un estado del Yo en el que no te gustaría estar con mucha frecuencia, por ejemplo el del Yo-niño sumiso, del Yo-niño rebelde o del Yo-padre crítico...

Recuerda ahora una situación en la que te encontrabas en ese estado...

Observa con detenimiento dicha situación...

Percibe cómo te sientes...

Y ahora coloca esta imagen diagonalmente a la izquierda frente a ti.

Dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen sobre ella...

Y observa la imagen...

Dibuja también varias veces el Sei Heki sobre ella...

Mira si se modifica...

Espera el tiempo que sea necesario...

Si la imagen se transforma en algo positivo, reintégrala en tu cuerpo

Fija la imagen en todo tu cuerpo con un tratamiento de Reiki o continúa con la segunda parte del siguiente ejercicio:

¿Cómo será todo, una vez que se desactive este estado del Yo?

Elige otro recuerdo de cuando te encontrabas en un estado del Yo no deseado...

Observa la situación...

¿Cómo te sientes?

Y ahora pregúntate: ¿Cómo será todo, una vez que desaparezca ese estado del Yo?...

Dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen...

Espera hasta que surja una imagen...

Colócala a la derecha frente a ti...

Dibuja el Sei Heki y el Chokurei sobre ella para su pronta manifestación...

Luego da dos pasos hacia adelante, hasta unificarte con la imagen...

Integra esta imagen en todo tu cuerpo...

Enraíza esta imagen con un tratamiento de Reiki en todo tu cuerpo, dibujando el Sei Heki o el Chokurei y visualizando la imagen del futuro en la zona corporal donde estás trabajando.

Resumen del trabajo con las visualizaciones

Cuadro sinóptico: Terapia energética psico-corporal

- **Identificar los problemas y/o sueños con las emociones y/o síntomas corporales**
(Contar el problema: ¿Cómo te sientes al hacerlo?)
(Contar el sueño: ¿Qué parte te impresionó más, sensaciones...)
- **¿Cómo te sientes? Emoción**
- **¿En qué parte del cuerpo lo ubicas? Descríbelo**
- **Imagen**
- **Colocar la imagen frente a sí, respiración paralela a través de ella → ↓ ↑**
- **Si cambia la imagen, reintegrarla en el cuerpo ↙ ↓ ↑**
- **¿Qué cambios se producirán cuando ya no esté el problema?**
- **Dejar que surja una imagen**
- **Colocar la imagen diagonalmente, a la derecha, frente a sí, respirar los rayos energéticos ↙ ↓ ↑**
- **Integrar la imagen del futuro con la respiración paralela en todo el cuerpo ↙ ↓ ↑**

Lo que me fascina en el trabajo con los símbolos es que la **sanación ocurre sin dolor**. Según este método no es necesario revivir los traumas infantiles con todos sus sentimientos de temor, ira o tristeza para poder resolverlos. Es pues una “terapia secreta”.

El famoso hipnoterapeuta norteamericano, Milton Erickson, fue uno de los primeros en incursionar en estas “terapias secretas”. A continuación cito extractos de dos de mis artículos, publicados en 1983 en la revista sobre hipnosis “Hypnos” y, más tarde, en 1986 en la edición conjunta del Congreso sobre Hipnosis, ed. Dohl; Miller: *Moderne Suggestionverfahren* (Procedimientos modernos de sugestión), con el fin de resaltar la opinión de Milton Erickson y de sus discípulos.

Ensayo explicativo de Milton Erickson y de Bandler y Grinder

Bandler y Grinder (fundadores del PNL y discípulos de Erickson) escriben: “Casi toda psico-teología sostiene que ningún cambio puede producirse sin conciencia, lo cual es absurdo” (1984, p. 196).

Ellos creen que se puede curar sin dolor, porque en el estado hipnótico - cuando la conciencia despierta ha pasado a un plano secundario – disponemos de otras posibilidades y se activa el mecanismo de autocuración.

“Lo bueno **en un estado de conciencia modificada** es que la persona que se encuentra en él, **dispone de un mayor número y de una mayor variedad de opciones** que cuando está en su estado de conciencia normal” y “Cuando estamos en un estado de conciencia modificada, no nos movemos dentro de nuestro patrón habitual, teniendo a nuestro alcance un número infinito de posibilidades”.

Bandler y Grinder ampliaron los fundamentos teóricos de Erickson. Pero fue este último el que propuso el importante principio de que sí

podemos tratar un síntoma y el problema que lo origina, a nivel del subconsciente. En su publicación “La hipnoterapia”, Erickson anota:

“Este caso nos plantea preguntas fascinantes respecto a las posibilidades de la hipnoterapia que reposa sobre el uso del propio potencial creativo del paciente y ya no sobre la antigua tradición de la hipnosis como una forma de sugestión dirigida. Reconocemos la posibilidad de liberar el potencial creativo de un paciente hasta encontrar una solución a su problema, sin que el paciente ni el terapeuta puedan entender con exactitud qué fue lo que se produjo, es decir sin que lleguen a comprender la dinámica de la curación” (Erickson y Rossi, 1981).

“El pensar exclusivamente en la “eliminación del síntoma” es una inexcusable simplificación de lo que se puede alcanzar con una buena hipnoterapia. El hipnoterapeuta participa más bien en un programa más extenso para impulsar una reorganización creativa de la psicodinámica interna del paciente, lo cual enriquece su experiencia de vida y vuelve superflua la aparición del síntoma” (Erickson y Rossi, 1981, p. 186).

“La medicina psicosomática moderna defiende el principio de que los síntomas son formas de comunicación. Como tales, son frecuentemente señales o indicios de problemas en el desarrollo, que están en proceso de manifestarse en la conciencia. Lo que los pacientes todavía son incapaces de articular claramente como un reconocimiento cognitivo o emocional, se expresa de manera somática en un síntoma corporal. La propuesta psicoanalítica convencional para este tipo de problemas es fomentar el “reconocimiento” para que el lenguaje de los síntomas corporales pueda convertirse en un cognitivo y emocional. A veces sucede que cuando los pacientes logran expresar sus problemas entendiéndolos con su intelecto y comprendiéndolos con sus emociones, los síntomas corporales dejan de tener una razón de ser”.

El aporte significativo de Erickson en esta materia, es el haber puesto en claro que sí es deseable y positivo fomentar la comprensión emocional del problema, pero que de ninguna manera, éste es el único camino. Erickson desarrollo posibilidades para resolver un comportamiento psicosomático “directamente a nivel del subconsciente”. **Es decir que se pueden eliminar síntomas trabajando con la psico-**

dinámica de un paciente, sin que la conciencia sepa porqué desaparece el síntoma. Además, también se resuelve el problema condicionado por el desarrollo, que se expresaba en el síntoma, de forma aparentemente espontánea. La reacción de los pacientes suele ser de grata sorpresa, comentando luego que no se dieron cuenta que el terapeuta estaba tratando, por ejemplo, sus problemas sexuales, de la infancia, etc.

Erickson explica la eficacia de la “terapia secreta” de la forma siguiente:

Los síntomas son una expresión del hemisferio cerebral derecho que es el menos dominante de los dos. **El inconsciente accede directamente a esta mitad cerebral derecha y resuelve allí mismo el problema.** La toma de conciencia, una cualidad del hemisferio cerebral izquierdo (más dominante), no es indispensable.

“Nuevas investigaciones sobre la función de ambos hemisferios cerebrales (Gazzagina, 1967; Sperry, 1968; Galin, 1974; Rossi, 1977) indican que la eficacia de estas propuestas podrían radicar en su efecto sobre el hemisferio cerebral derecho, que es el menos dominante. Mientras que el **hemisferio izquierdo** (el más dominante) procesa en primer término, las **comunicaciones verbales de carácter intelectual** o abstracto, el **hemisferio derecho** es más apto para procesar **impresiones de naturaleza óptico-espacial, quinestésica, mitopoética o de imágenes.**

Ya que el **hemisferio derecho** está también vinculado más estrechamente con los **procesos emocionales** y con la imagen del cuerpo (Luria, 1973; Galin, 1974) se ha llegado a sostener que también es responsable de la formación de los síntomas psicósomáticos. Estos síntomas serían una forma de expresión dentro del lenguaje del hemisferio derecho. Nuestro uso de un lenguaje mitopoético podría ser un medio de comunicación directa con el hemisferio derecho en su propio lenguaje.

Esto se contrapone al procedimiento psicoanalítico convencional, de traducir primero el lenguaje corporal del hemisferio derecho en el patrón cognitivo abstracto del hemisferio izquierdo, que después tiene que retro-actuar de alguna manera sobre el hemisferio derecho para

modificar el síntoma. Es verdad que en ciertos casos, este método sí funciona, pero no cabe duda que es bastante complicado y que exige cierto tiempo. Sucede con frecuencia que el paciente logra tener una muy buena comprensión intelectual de su problema, sin embargo, el síntoma subsiste. Claro está que la comprensión intelectual es beneficiosa para el hemisferio izquierdo, pero debe llegar hasta la fuente donde se formó y aún perdura el síntoma, es decir el hemisferio derecho.

Mientras que Erickson desarrolló el método de la comunicación bifacética mucho antes de que se conozca la especificidad del hemisferio izquierdo y del derecho, en la actualidad creemos que el **“trabajar directamente con el subconsciente” podría ser un medio de comunicación directa con el hemisferio derecho que es probablemente el responsable de los síntomas psico-somáticos.**

Explicación derivada de lo antes expuesto sobre el efecto curativo de la terapia energética psico-corporal

La terapia energética psico-corporal nos permite llegar por dos vías, muy rápidamente, a un estado de conciencia modificada: a través de las visualizaciones y con la respiración paralela. En este estado de conciencia modificada (en el cerebro se miden las ondas Alpha que son más lentas) podemos acceder a nuestro “inconsciente”, al núcleo saludable del pequeño niño que aún no ha sido condicionado por traumas. Este núcleo sano o el inconsciente guarda todos nuestros potenciales y un sinnúmero de opciones que están a nuestra disposición. Y es este mismo núcleo o fuente que sabe mejor que nuestro consciente lo que más conviene a nuestro ser interior.

Reduciendo el problema a un síntoma corpóreo y haciendo venir una imagen simbólica, entramos en contacto con el lenguaje del hemisferio derecho y podemos comunicarnos con el inconsciente. El inconsciente resuelve allí mismo el problema y nos lo hace saber en lenguaje mitopoiético del hemisferio derecho, cambiando la imagen a algo que nos es más agradable.

El caso de Michel. 21 días de auto-tratamiento

con Reiki y la terapia energética psico-corporal

Este es el caso de un alumno, iniciado en el primer nivel de Reiki y que en su terapia personal ha utilizado las visualizaciones y la digitopuntura con proceso integrado.

Antes de practicar las visualizaciones que se anotan a continuación, Michel realizaba siempre un tratamiento completo de Reiki o una corta armonización de los chakras.

El padre de Michel posee una pequeña granja en Italia. Michel tiene 40 años de edad, es soltero e hijo único. Diariamente visita a sus padres (ambos de 80 años de edad), come con ellos y los asiste en todo lo que necesitan. Pese a su inteligencia, su reciente formación como terapeuta físico y su anhelo de modificar ciertas cosas en su vida, aún trabaja como empleado de una fábrica.

Michel me escribió, lo siguiente:

Querida Vivienne:

Te adjunto las anotaciones de los 21 auto-tratamientos con Reiki y visualizaciones que me encomendaste hacer, después de haber recibido la iniciación. Los hice en 24 y no en 21 días, por lo cansado que me sentí ciertos días.

Todavía no he seguido tu sugerencia de leer un libro de Reiki, ya que primero quería cumplir con la tarea, según la forma que nos enseñaste en el curso. Antes, los ejercicios de visualización con la respiración paralela, me resultaban difíciles, pero la aplicación del símbolo personal ha simplificado mucho mi trabajo.

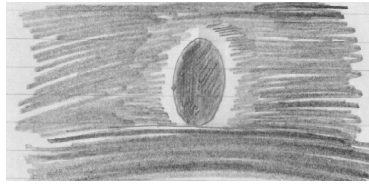
No cabe duda que con el Reiki opera una energía muy poderosa desde capas profundas (¿espirituales?). Una energía, cuyo efecto no se hace

demasiado ni inmediatamente visible sobre los síntomas corporales, sino que más bien opera a un nivel más profundo sobre las causas emocionales y mentales.

Estos 21 tratamientos no han puesto fin a mis problemas estomacales. Sin embargo, tengo la certeza de que en mí se está produciendo un cambio lento pero profundo, en la raíz misma de mi vida y de mi persona. El Reiki me ha ayudado, tal vez, a encontrar algo silencioso pero muy vivo en mi interior.

1º día

Síntoma: Dolor de hombro, al lado derecho, sin fuerzas, sentimiento de desamparo. Veo un huevo oscuro rodeado de un claro resplandor sobre un horizonte sombrío.

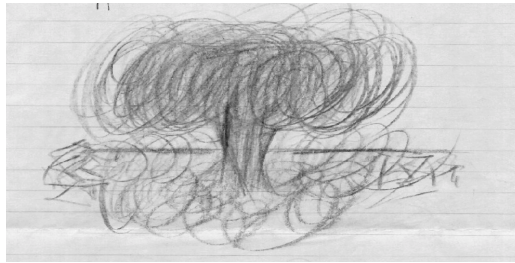


Extraigo la imagen de mi cuerpo, la coloco a la izquierda frente a mí y dibujo mi símbolo personal sobre ella: El huevo se vuelve blanco y alumbró el horizonte.

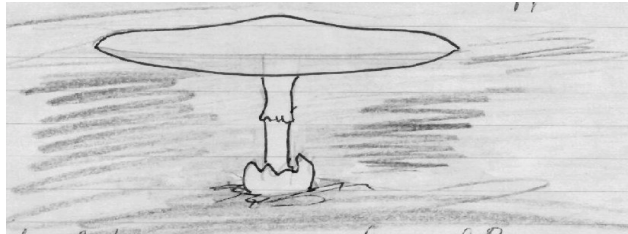
Después de reintegrar esta nueva imagen en mi hombro derecho, oigo las siguientes palabras: “soy fuerte y estoy lleno de energía”.

2º día

Siento un bloque en mi cuello, algo que me ahorca y lo paraliza. No puedo expresar mis sentimientos. Cuando concentro en el cuello, veo una tumba que echa llamas: el excremento de la muerte.



Coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo mi símbolo personal sobre ella: se modifica y se transforma en un hongo fuerte y vital que se expande libremente.

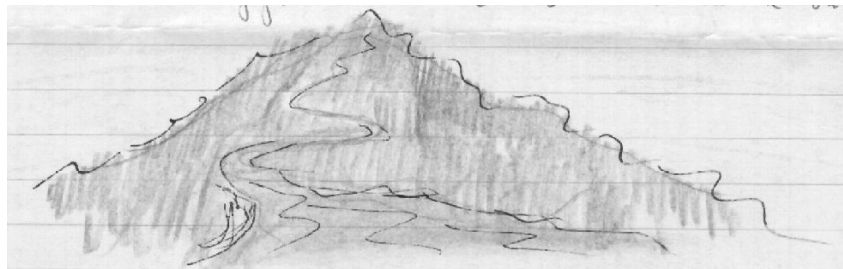


3º día

Síntoma: De nuevo dolor del hombro, sensación de debilidad, incapacidad para actuar, pérdida de fuerzas: “No logro hacerlo”.

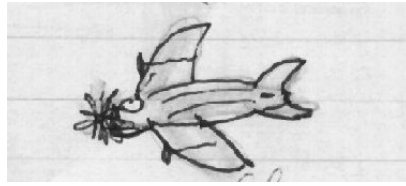
Aparece la imagen de una montaña que se está inundando.

Coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo sobre ella mi símbolo personal. Empieza a cambiar y se convierte en una colina boscosa con un pequeño riachuelo que fluye cuesta abajo, formando pequeñas ondas, con mucha fuerza y vitalidad.



Reincorporo la nueva imagen en mi hombro y me invade la sensación de fortaleza, que ahora recupero: “Sí lo puedo lograr”.

¿Cómo sería mi vida con este cambio? Aparece la imagen de un pequeño avión.

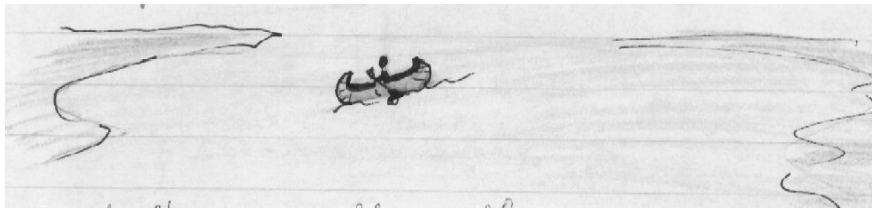


Reintegro la imagen en el hombro y siento: “Soy ligero y puedo actuar libremente”

4° día

Vuelvo a trabajar con mi dolor de hombro. Mientras me concentro en él, me siento nuevamente sin fuerzas e incapaz de enfrentar la vida: “No lo logro”. Surge la imagen de un hombre navegando en una canoa sobre un río peligroso y salvaje.

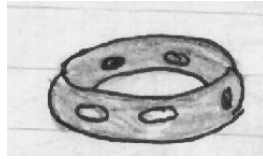
Coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo sobre ella mi símbolo personal. La imagen se modifica: La canoa se encuentra ahora sobre un lago tranquilo. Ya no hay dificultades insalvables. Reina la armonía.



Reincorporo esta imagen en mi hombro y siento: “Tengo la fortaleza y energía para enfrentar la vida, sí puedo hacerlo”.

5° día

Me vuelvo a concentrar en mi hombro doliente y percibo que está tieso, sin fuerza y sin vida: “No lo logro”. Aparece la imagen de un anillo de oro con huecos.



Cuando lo coloco a la izquierda frente a mí, se transforma en un gran búho con grandes y vivaces ojos.



Reincorporo la imagen en mi hombro y siento: “Tengo la vivacidad de un búho, que también puede ver en la oscuridad: “Sí lo logro”.

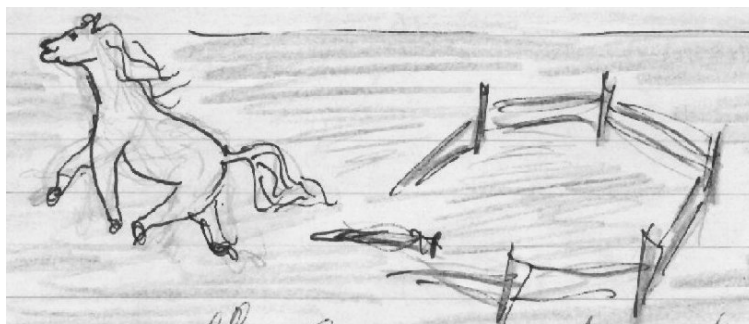
Después de este último tratamiento de mi hombro, ha desaparecido casi por completo el dolor.

6° día

Empiezo con la respiración paralela y siento como mi respiración se estanca a nivel del esternón. Lo percibo como una carga. Mis sentimientos están encerrados allí. Aparece la imagen de un caballo dentro de un pequeño cerramiento.



Al colocar la imagen a la izquierda frente a mí y dibujar el símbolo sobre ella, el caballo se convierte en un caballo blanco, rompe el cerramiento y se escapa.



“Soy libre y puedo expresar mis sentimientos”.
¿Cómo cambiaría mi vida? Coloco la imagen a la derecha frente a mí y dibujo sobre ella el símbolo. El caballo se transforma en un unicornio, un animal mitológico, majestuoso, real, mágico.



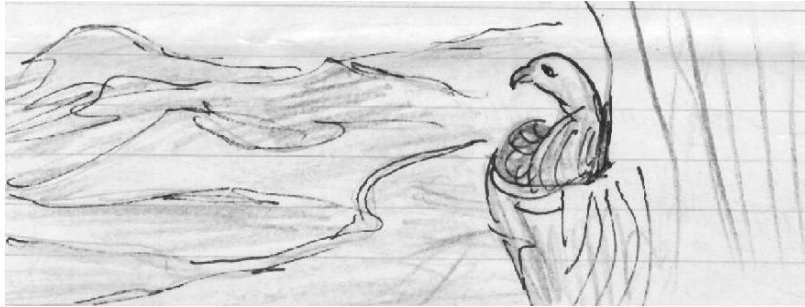
“Me comunico con mi aspecto mágico”

7° día

Comienzo nuevamente con la respiración paralela y se vuelve a atascar a nivel del esternón. Al concentrarme en el esternón, me siento débil y me falta el aire. Surge la imagen de una gallina picoteando sobre una pradera.



Cuando coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo el símbolo sobre ella, la gallina se convierte en un águila que desde su alto nido domina sobre las montañas y las praderas. Reincorporo la imagen en el pecho. Ahora puedo respirar y tengo suficiente aire.



8° día

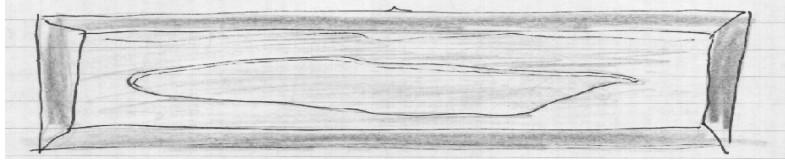
Vuelvo a fijar mi atención en mi esternón. Surge la imagen de una nuez, difícil de cascar. Hago la siguiente asociación: “No puedo alimentarme. No puedo abrirme”



Después de colocar la imagen en mi delante y dibujar el símbolo sobre ella, la nuez se parte. Reincorporo la imagen en mi esternón: “Sí me puedo alimentar. Estoy abierto”.

9º día

Empiezo con la respiración paralela y siento que la respiración no fluye a nivel del ombligo. Me siento encerrado como en una cárcel. Veo un cuadro en la pared de un lago muerto e inmóvil.



Mientras coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo el símbolo sobre ella, se cae el cuadro de la pared y por detrás descubro una claraboya que deja ver un lago muy vital y movido.

¿Cómo cambiará mi vida? Aparece la imagen de un velero que el viento empuja rápidamente hacia su meta.

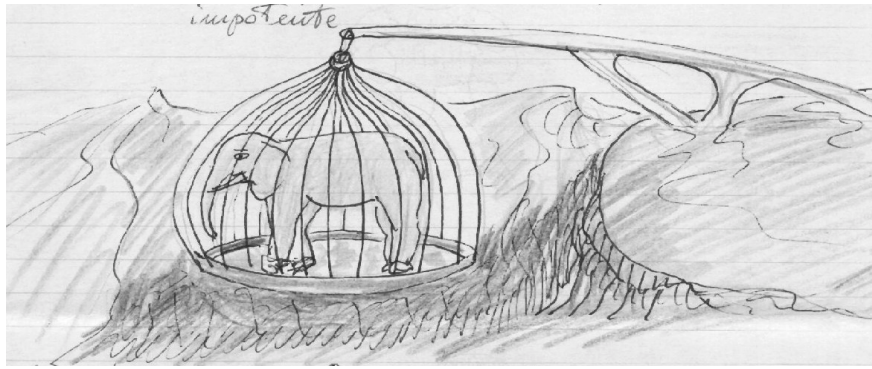


Siento fuerza y recibo ayuda que llega desde afuera: “Alguien me ayuda”.

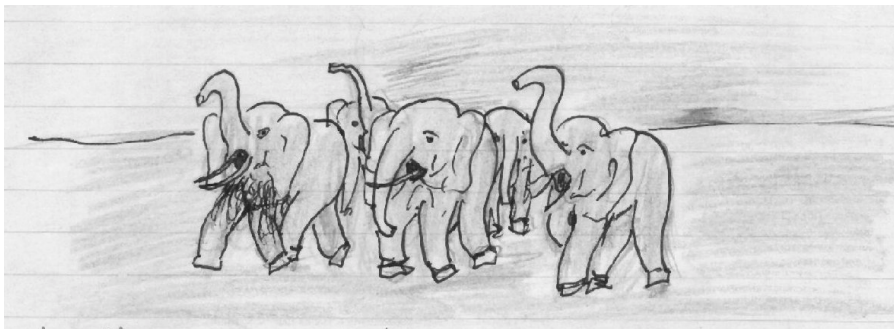
10º día

Síntoma: Sensación de estrechez en el pecho, no puedo expandirlo, respiración entrecortada, sentimiento de estar prisionero, de estar en la cárcel.

Aparece la imagen de un elefante dentro de una jaula que cuelga sobre un abismo. El elefante está aterrorizado y se siente impotente.



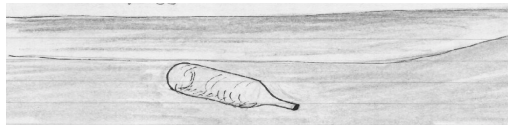
Al colocar la imagen a la izquierda frente a mí y dibujar sobre ella el símbolo, otros elefantes salvan al primero que finalmente huye con los demás, haciendo mucho alarido con su trompa, en expresión de su fuerza y alegría.



Reintegro la imagen en el pecho y siento: “Soy fuerte, libre y no estoy solo”.

11° día

Síntoma: Cansancio general. Sensación de soledad y tristeza a nivel del corazón. Aparece la imagen de una botella vacía que han olvidado en una playa abandonada.



Al colocar la imagen a la izquierda frente a mí y dibujar el símbolo sobre ella, la botella se transforma en una botella llena de vino sobre una mesa elegantemente servida.



Reincorporo la imagen en mi cuerpo. Mi corazón está lleno de emociones – vino – que puedo expresar y compartir.

12° día

Síntoma: Dolor de cabeza que me impide hacer cualquier cosa. Sentimiento de impotencia, “no lo voy a lograr”.

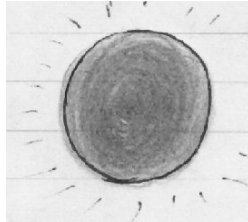
Aparece la imagen de un feto (esta es la posición que yo adopto cuando tengo dolores de cabeza).



Al colocar la imagen fuera de mi cuerpo y dibujar el símbolo sobre ella, el feto se convierte en un guerrero invencible.

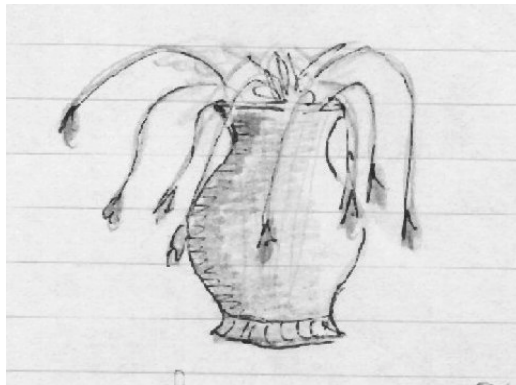


“Soy fuerte, puedo mostrar mi fortaleza, lo voy a lograr”.
¿En qué cambiará mi vida cuando ya no exista el problema? Veo la imagen de una pelota de fuego: Fuerza en su estado puro, limpieza.



13° día

Síntoma: Dolor de cabeza. Casi no puedo pensar, no puedo concentrarme, no puedo hacer nada, no tengo fuerza. Aparece la imagen de un ramo de flores marchitas en un florero sin agua.



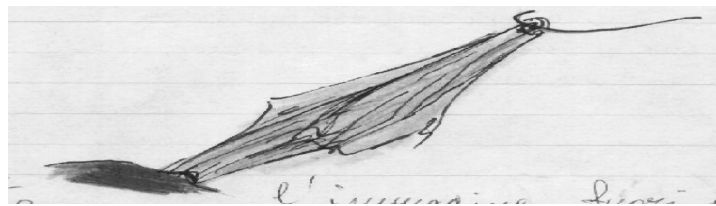
Saco la imagen de mi cuerpo y dibujo mi símbolo. El ramo marchito se convierte en una pradera florida y cuando reincorporo la imagen en mi cabeza, me siento lleno de vida, sin malestares y con mucha energía. ¿Cómo será todo cuando ya no exista el problema? Sobre la pradera veo ahora a un pequeño niño feliz recogiendo flores en compañía de una sonriente joven.



Al reintegrarlo en el cuerpo, siento: “Me quieren y soy feliz”.

14° día

Síntoma: Pesantez en el estómago. Al concentrarme en mi estómago, me siento solo y tengo iras contra mí mismo. Veo la imagen de una tela que jalan de ambos lados.

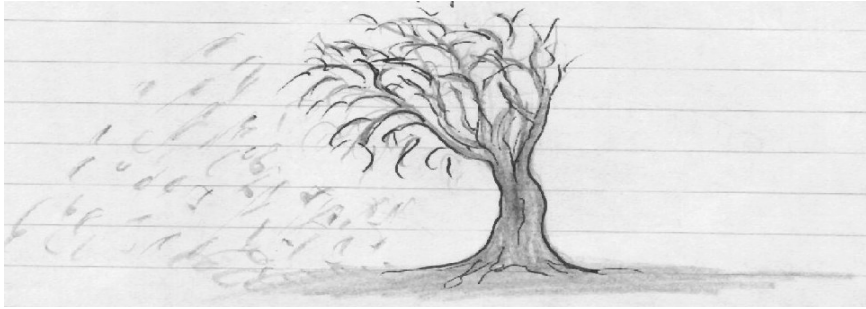


Después de sacar la imagen de mi cuerpo y de dibujar el símbolo sobre ella, la tela se transforma en un rayo de luz blanca.

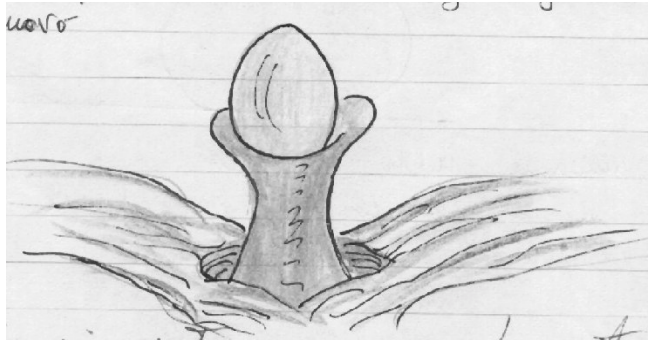
¿Cómo será todo cuando ya no exista el problema? Una fuente de luz envía desde muy arriba en las alturas un rayo que alumbra a un recién nacido. Cuando reincorporo la imagen en mi cuerpo, siento: “La luz me nutre y protege, soy amado”.

15° día

Sigo con los dolores de estómago: debilidad, cansancio, pérdida de energía. Me siento impotente. Aparece la imagen de un árbol doblado por el viento, que aunque opone resistencia ha perdido sus frutos y sus hojas.



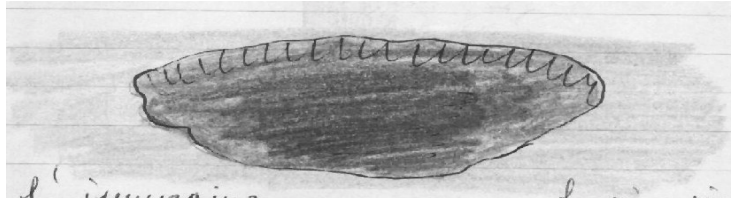
Coloco la imagen a la izquierda frente a mí y dibujo el símbolo sobre ella: el árbol se divide y se abre dejando un hueco, de donde brota un enorme retoño con un huevo adentro. Me siento renovado, con mucha fortaleza: “Sí lo voy a lograr”.



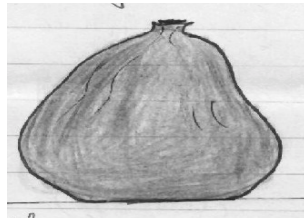
¿Cómo cambiarán las cosas? El huevo se dibuja ahora en el infinito, muy blanco, rodeado de un resplandor de luz: Purificación, amor, la pureza original.

16° día

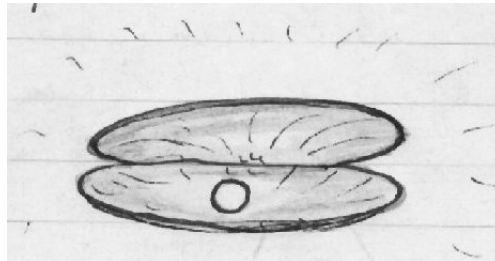
Nuevamente, dolores de estómago. Ayer me dolió mucho la cabeza por problemas de indigestión. Me da la impresión de que algo inmóvil, muerto, silencioso devasta mi estómago, sin que yo pueda detenerlo. Impotencia. Imagen: Un abismo negro que traga todo lo que se le acerca.



Al colocar la imagen a la izquierda frente a mí y dibujar el símbolo sobre ella, se transforma en un saco de cuero con forma redonda.

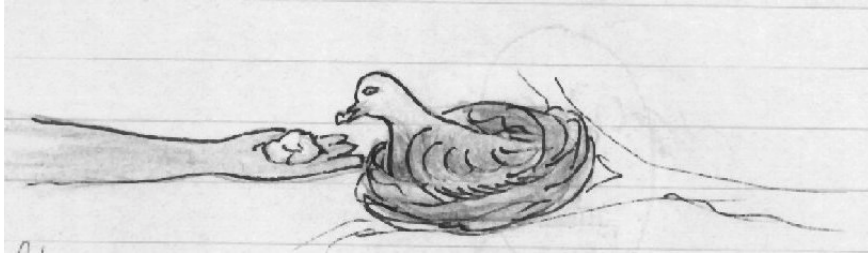


Después de reincorporar la imagen en mi estómago, siento como si mi estómago volviera a despertar, como si recuperase su energía. ¿Cómo cambiará todo? El saco se abre y dentro de él encuentro una ostra con una perla. Irradia pureza, integridad, dignidad soberana.

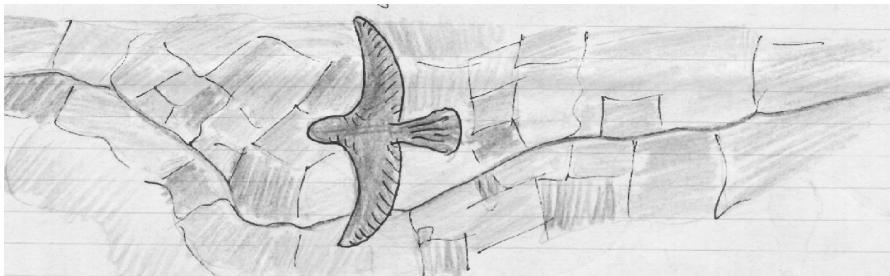


17° día

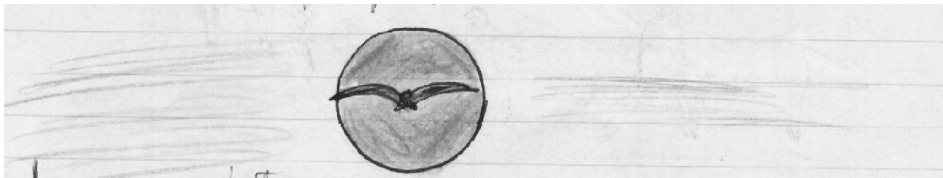
Síntoma: Hombros cansados, falta de energía, impotencia: “No lo voy a lograr”. Aparece la imagen de un pajarito que no puede volar y que una mano alimenta en su nido.



Después de extraer la imagen de mi cuerpo y visualizar el símbolo sobre ella, se transforma en un águila que vuela majestuosamente muy alto en el cielo. El rey de las alturas.



¿Cómo cambiaría todo? El águila vuela directamente hacia el sol, se aleja cada vez más y se enrumba hacia su meta.



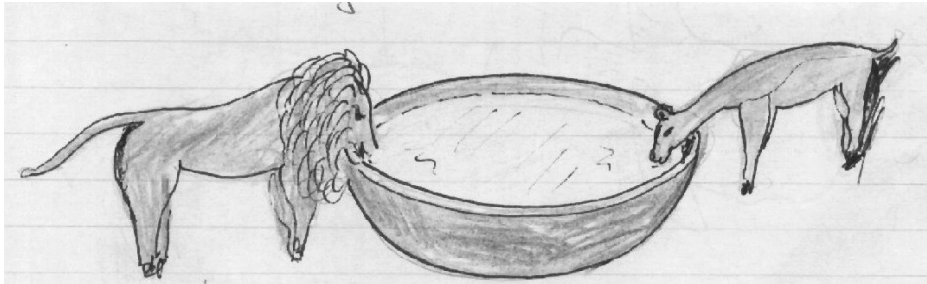
Oigo las palabras: “Soy fuerte, tengo mi espacio propio y sigo a mi guía, la fuente de la luz”.

18° día

Síntoma: El cuello está tieso. Parece que algo penetra obstruyendo la unión entre la cabeza y el cuerpo. Al concentrarme en esta sensación surge el temor de perder el control, de quedarme abandonado. Veo la máscara de una bruja que domina todo.



Extraigo la imagen de la bruja fuera del cuerpo, dibujo mi símbolo y ésta se transforma en una gran tinaja de agua de donde beben, simultáneamente, un león y una gacela.



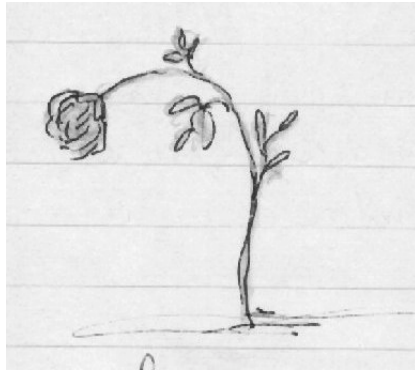
¿Cómo cambiarán las cosas?

Del agua en la tinaja emerge una figura humana – yo, recién nacido, con mis lados emotivo e intuitivo bien equilibrados..

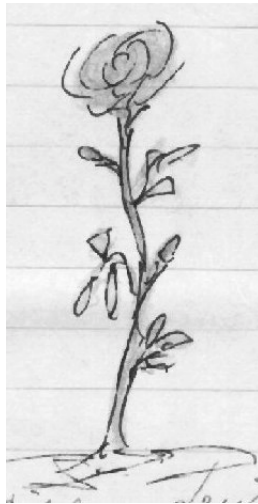


19° día

Síntoma: Sensación de pesantez en el estómago, cansancio, “no lo voy a lograr”. Aparece la imagen de una flor débil y doblada.

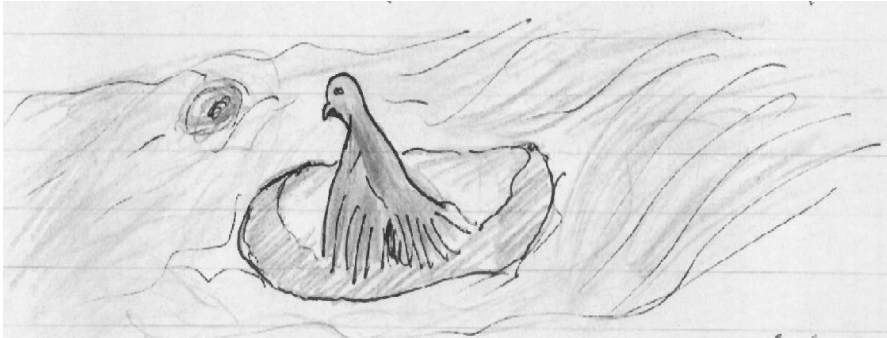


Al dibujar mi símbolo sobre la imagen frente a mí, la flor se endereza, se vuelve más frondosa y empieza a retoñar.

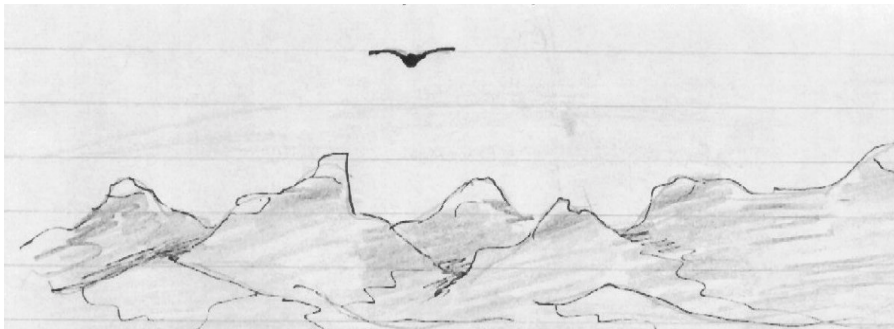


20° día

Síntoma: El hombro duele nuevamente. Sensación de impotencia. No puedo hacer las cosas que quisiera y debería hacer. Veo la imagen de un águila con un ala herida sobre una piedra en medio del agua.



Al colocar la imagen fuera de mi cuerpo y dibujar el símbolo sobre ella, veo cómo se sana el ala con el sol y cómo el águila vuela hacia las alturas, dejando atrás todos los condicionamientos de esta tierra.



¿Cómo cambiará todo?

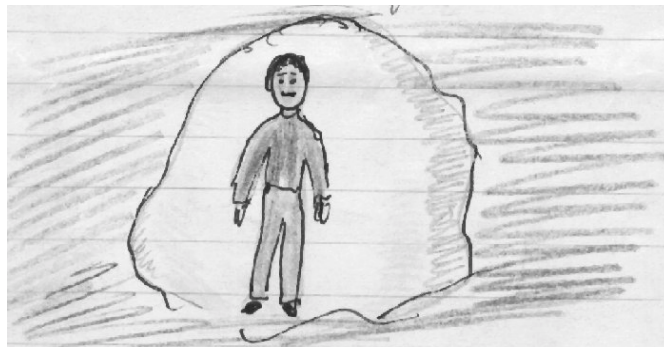
Yo soy el águila, adornado con plumas como un chamán y puedo adentrarme en otras dimensiones lejanas.

21° día

Síntoma: Problemas estomacales y debilidad. Surge la imagen de un hombre acurrucado en posición fetal, acucillado dentro de una gruta, protegiendo su herida en el estómago.



Al dibujar el símbolo sobre la imagen que extraje de mi cuerpo, una luz blanca recubre al hombre y cura su herida. Esto le permite levantarse y sentirse fuerte.



¿Cómo cambiará todo? El hombre sale de la gruta y frente a esta cueva encuentra a un niño que lo está esperando. Después de reincorporar la nueva imagen en mi estómago, siento con toda claridad que “soy libre y me reencuentro”.



¿Cómo hubiera podido Michel aprovechar mejor?

Michel ha hecho un muy buen trabajo en estos 21 días. Pero se ve claramente, que hubiera sido mas útil seguir trabajando con las imagenes y afirmaciones positivas que encontró en sus visualisaciones, para. anclarlos en todo el cuerpo con tratamientos de Reiki hasta que sean integrados, es decir hasta que los nuevos mensajes de base sean aceptados y que por consecuencia cambie algo en la vida de todos los días: en la manera de actuar, en los sentimientos o en lo que ocurre en la vida. En aquel caso también los síntomas son supérfluos y desaparecen.

Que lo nuevo aún no está integrado en el inconsciente de Michel, se ve en lo siguiente:

- se repite el mismo sentimiento de impotencia, desamparo y man- canza de libertad
- el dolor de estómago no se quita
- el dolor de las espaldas se quita, pero vuelve a las dos semanas

Michel hubiera podido profundizar la auto-curación con cualquiera de sus nuevas imágenes, fijando la nueva imagen con un tratamiento diario en todas las células del cuerpo, visualizando la imagen en la parte del cuerpo donde pone las manos y dibujando mentalmente el Sei

Heki a cada cambio de las manos.. Hubiera podido profundizar con las siguientes imagenes del:

1° dia: El huevo blanco que alumbró el horizonte y las palabras: Soy fuerte y poderoso.

2° dia: Con el hongo fuerte y vital que se expande libremente

5° dia: Con el buho que ve en la oscuridad y las palabras “Sí, lo logro”.

6° dia con el unicornio majestuoso y las palabras: “Me comunico con mi parte mágica”.

7° dia con el águila que domina sobre las montañas y las palabras “Puedo respirar”.

8° dia: con la nuez que se abre y las palabras “Soy abierto” y “Me puedo nutrir”.

9° dia: con el velero que el viento empuja rápidamente hacia su meta y las palabras “Recibo ayuda desde afuera”.

10° dia: con los elefantes que hacen alarido con su trompa y las palabras “Soy fuerte, libre y acompañado”

12° dia: con el guerrero invencible y las palabras: “Soy fuerte y puedo mostrar mi fortaleza”.

Hasta aquí se repitió cada vez con otra imagen y otra faceta el **tema de no tener suficiente fuerza y poder**, de sentirse impotente y desamparado, **curándolos con imágenes de fuerza y de libertad**.

Pero aunque empieza a aparecer otro tema - como el viejo no está asimilado - vuelven a repetirse mas tarde imágenes parecidas, como por ejemplo en el 19° dia la flor que se endereza. También el dolor en las espaldas vuelve.

Michel hubiera podido trabajar con el 3° chakra (ver mas adelante) que representa el tema de poder y fuerza, ayudando con trabajo energético este tema-

14° día: Empieza un nuevo tema con el rayo de luz sobre el recién nacido y las palabras: “La luz me nutre. Soy amado”.

Aquí empieza un **nuevo tema: Curar el niño herido que desde su niñez no se siente verdaderamente amado, entrando en contacto con lo espiritual.**

16° día con la ostra abierta y la perla que irradia pureza, integridad y dignidad.

17° día: con el águila que vuela hacia el sol con las palabras “Soy fuerte, tengo mi espacio propio y sigo a mi guía, la fuente de la luz”

21° día con el hombre que sale de la gruta y su niño le espera y las palabras: “Soy libre y me reencuentro”.

Aquí también empieza un tema **muy importante y nuevo: Entrar en contacto con su niño interior y aceptarlo tal como es, es decir amarse a si mismo.**

IV. LA SANACIÓN DEL NIÑO INTERIOR HERIDO

1. Recuerdos de la infancia

Marco teórico

Como lo anotamos en la introducción, nuestro desarrollo acaece tanto a nivel corporal, como mental, emocional y espiritual, siguiendo un programa evolutivo específico. En lo que respecta al cuerpo, es muy conocido que esto sucede conforme con la información contenida en la células en el ADN, iniciando con el óvulo fecundado que se desarrolla y pasa por la fase infantil hasta llegar a la fase adulta.

Existe, así mismo, un plan de desarrollo mental-espiritual. Sin embargo, varias son las dificultades que lo entorpecen, entre otras las circunstancias de la vida pero, sobre todo, los “mensajes básicos” limitantes, asimilados en nuestra infancia, que nos impiden aprovechar todos nuestros dones.

A continuación trataremos este tema, revisando las opciones de cambio que tenemos a nuestra disposición para poder llevar una vida más acorde a nuestro plan original.

La constelación familiar

Cuando llegamos a este mundo y durante los primeros años de existencia, nuestra familia es nuestro universo: el padre, la madre, los hermanos y cualquier otra persona cercana al círculo familiar.

Dentro de esta comunidad aprendemos cómo es el mundo: amistoso y acogedor u hostil y adverso; un lugar donde cada quien ocupa sin

disputa su lugar y comparte la responsabilidad del bienestar general o, un lugar donde tenemos que luchar y competir insidiosamente unos contra otros.

Alfred Adler (1870-1937, discípulo de Freud y fundador de la Psicología individual) sostiene que los hermanos se dividen el mundo para que cada quien pueda ocupar su lugar. Cuando por ejemplo, el primer hijo es muy inteligente, el segundo tratará, inicialmente, de imitarlo e igualarlo. Sin embargo, siendo unos años menor y por lo tanto teniendo esos mismos años de “menos preparación”, probablemente desistirá y se concentrará más, por ejemplo, en la música para asegurarse la atención y los elogios de los demás. Mi hijo, por ejemplo, era muy deportista, nadaba y patinaba muy bien sobre hielo. Su hermana menor de tres años, entrenó tanto hasta que llegó a igualarlo en las mismas disciplinas. Sin embargo, poco después su hermano le dejó campo libre en estos deportes y se dedicó al fútbol y al tenis, donde también demostró gran destreza. Esta vez, mi hija, ya ni siquiera intentó competir con su hermano y nunca le prestó mayor atención a los juegos de pelota. Recién cuando cumplió 20 años, se dio cuenta de que no era tan incapaz como creía y que, en el fondo, si le gustaría jugar tenis y *squash* y que, además, no había razón para seguir evitándolos tan sólo porque su hermano mayor era más hábil en esas disciplinas.

Si deseas analizar cómo os habeis dividido el mundo en tu familia, te propongo elaborar este diagrama con tus propios datos:

		Padre	Madre
Hermana+3 años	Hermano + 2 años	Yo / 0 años	Hermana-2 años
inteligente	exitoso	musical	bonita
obediente	deportes	tímida	engreída
alegre	competitivos	lee mucho	zalamera
muchos amigos	deportista	solitaria	todos le ayudan
bonita	rebelde
...	luchador
...	vago
...	bajas
	calificaciones		...
	...		

Reflexiona y añade las características que se mencionan en el próximo cuestionario.

Las preguntas fueron tomadas del cuestionario preparado por el Profesor Rudolf Dreikurs - discípulo de Adler y editor del libro pedagógico *Kinder fordern uns heraus* (Los niños nos desafían) - para el estudio y análisis de los estilos de vida.

1. ¿Quién era el más inteligente? ¿Quién era el menos inteligente?
2. ¿Quién trabajaba más?
3. ¿Quién tenía las mejores calificaciones en la escuela?
4. ¿Quién ayudaba más en la casa?
5. ¿Quién era el que más se sometía?
6. ¿Quién se rebelaba más?
7. ¿Quién era el que más trataba de complacer?
8. ¿Quién criticaba más a los otros?
9. ¿Quién era el más considerado?

10. ¿Quién era el más egoísta? ¿Quién imponía más su voluntad?
11. ¿Quién era el más sensible y vulnerable?
12. ¿Quién tenía ataques de rabia?
13. ¿Quién tenía más humor?
14. ¿Quién era el más idealista?
15. ¿Quién era el más materialista?
16. ¿Quién era el más exigente en cuanto a rendimiento, comportamiento y moral?
17. ¿Quién era el más deportista, el más fuerte, el más grande?
¿Quién la más bonita?
18. ¿Quién era el más engreído? ¿Quién lo engreía? ¿Cómo lo engreían?
19. ¿A quién castigaban más? ¿Quién lo castigaba? ¿Cómo lo castigaban?
20. ¿Quién tenía más amigos? ¿Era selectivo, un líder?
21. ¿Cuál de tus hermanos es el que menos se te parece? ¿En qué?
22. ¿Cuál de tus hermanos se te parece más? ¿En qué?

Describe ahora la interrelación entre los hermanos:

1. ¿Quién se ocupaba de quién?
2. ¿Quién jugaba con quién?
3. ¿Quién se entendía mejor con quién?
4. ¿Cuáles dos solían pelear y luchar entre sí?
5. ¿Quién era el(la) preferido(a) del padre?
6. ¿Quién era el(la) preferido(a) de la madre?
7. ¿Quién se parecía más al padre?
8. ¿Quién se parecía más a la madre?

El orden de nacimiento de los hermanos

Adler considera que la constelación familiar es de vital importancia para un niño. El haber nacido como hijo mayor, intermedio, menor o único, marca el carácter del niño. Antes de continuar, reflexiona cómo te sentiste en el puesto que te correspondió dentro de tu familia. ¿Cuáles eran las características de tu posición? ¿Te gustaba ocupar ese lugar? Por favor anótalo.

El **hijo mayor** suele aprender a responsabilizarse y a ocuparse de los demás o, también, a ordenar. Por lo general, se le atribuye la culpa cuando algo fracasa o se malogra. Está acostumbrado a ser un precursor y, tal vez, desarrolla la convicción: “sólo soy alguien, cuando me necesitan”.

El **hijo intermedio** busca ubicarse en el puesto libre, a lado del mayor, teniendo que enfrentar a los otros hermanos que vienen después de él. De ahí crece la convicción: “siempre tengo que estar listo para defenderme, a mí no me dan nada gratis”.

El **hijo menor**, siendo el más pequeño, escucha constantemente: “todavía no lo puedes hacer”, ante lo cual puede reaccionar de dos maneras: a) “les voy a demostrar que sí puedo” y se esfuerza toda una vida para lograrlo, o, b) “de cualquier forma, no lo voy a lograr”, se rinde y utiliza su desvalimiento y fragilidad para que los otros lo atiendan.

El **hijo único** tiende a ser el “mono del circo”, suele recibir muchos mimos y espera que los demás lo sirvan. Nunca aprendió a luchar por que se respete su opinión, ni a tener rivales, ni a compartir. Es probable que en él nazca la convicción: “las disputas son peligrosas”. La cercanía y la distancia son temas delicados para él, especialmente, si la madre era muy posesiva. A menudo cree: “los demás me excluyen” por que, en realidad, jamás aprendió a jugar con otros niños.

Según Adler, el ser humano es por naturaleza un ente social. Todo niño posee el “sentimiento de pertenencia comunitaria”, quiere formar parte de un grupo, colaborar, ser útil y así, encontrar su puesto dentro de una comunidad y asegurarse el reconocimiento y la atención.

Sin embargo, cuando desvalorizamos su participación – quitándole, por ejemplo, a un niño de dos años la taza que está retirando de la mesa y le decimos: “tú todavía no puedes hacerlo” – el niño podría desarrollar un “complejo de inferioridad”. Y si no logra sobreponerse a este complejo consumando valientes hazañas:

- a) tratará de llamar la atención constantemente (molestando, por ejemplo, a la madre cuando habla por teléfono o cuando recibe la visita de una amiga);
- b) peleará con los hermanos y otros niños e iniciará una lucha de poder con los padres (todas las noches antes de acostarse hará por ejemplo un gran drama);
- c) intensificará su táctica para recibir una atención negativa – si siente que todavía se ocupan muy poco de él – vengándose y torturando, por ejemplo, a los animales y a los más pequeños o destruyendo cosas de sus padres; o
- d) se comportará como un niño torpe e inútil, que quiebra todo lo que cae en sus manos y malogra todo lo que se le pide hacer. Esta es la última opción, después de que el niño ya se ha cansado y ha desistido de llamar la atención a través de su colaboración u otras actitudes positivas.

El plan de vida secreto (“script”, guión)

Las experiencias de nuestra infancia nos sirvieron de base para formarnos una imagen del mundo y de nosotros mismos, pero también para desarrollar un patrón de comportamiento que nos permita obtener mucho amor y reconocimiento.

Es decir que de nuestras vivencias infantiles y de las reacciones de nuestro entorno pudimos deducir:

- a) cómo es nuestro mundo;
- b) cómo soy (mensaje básico, “creencia personal”)
- c) cómo tengo que actuar para que me amen y para conseguir atención y reconocimiento.

Adler lo denomina el “plan de vida secreto” según el cual estructuramos – inconscientemente - nuestra vida. En el Análisis transaccional se lo conoce como el “guión”, el libreto para la película de nuestra vida. Después de decidir – inconscientemente - en nuestra infancia cómo nos íbamos a comportar en el futuro, es decir después de haber preparado nuestro propio libreto de vida, también podemos modificarlo, si notamos que ya no tiene vigencia en las circunstancias actuales. Por esta razón es muy conveniente conocer este plan de vida para, eventualmente, introducir los cambios requeridos.

A continuación te propongo un ejercicio que te ayudará a descubrir tu plan de vida secreto y la imagen que te habías creado de ti mismo(a) en base a las experiencias pasadas.

Cómo descubrir tu plan de vida secreto

Comienza con un ejercicio de los chakras - de tu elección - y continúa luego con esta meditación:

Retrocede en pensamientos, hasta tu infancia y espera que se concrete un recuerdo...

Observa con atención qué está sucediendo... Mira los ojos de este(a) pequeño(a) niño(a) y trata de descubrir cómo se siente...

¿Cuál crees que fue su diálogo interior después de lo que sucedió:

“me quieren” o “nadie me quiere”;

“soy importante” o “paso desapercibido(a)”;

“soy bueno(a)” o “soy tonto(a)”;

“me aceptan” o “todo lo hago mal”?

Ahora visualiza la imagen del recuerdo frente a ti y dibuja el Sei Heki varias veces sobre ella. Observa si algo se modifica...

Anótalo.

Luego repite este mismo procedimiento con otros seis recuerdos de la infancia.

Analiza nuevamente los siete recuerdos. ¿Encuentras similitudes o un hilo conductor entre ellos? ¿Cuál es el sentimiento que siempre se vuelve a repetir? ¿Se repite aquello que te dices interiormente?

¿Se modificó en algo la imagen del recuerdo cuando dibujaste el símbolo mental Sei Heki? ¿Hubo un cambio en la imagen, en el sentimiento o en tus pensamientos?

Experiencias de mis alumnos

Robert: Imagen 2: Me veo como niño de 5 años corriendo, a través del bosque, al jardín infantil. El jardín queda arriba entre los árboles. Me atemoriza mucho atravesar el bosque. Mensaje básico: “estoy solo”.

Después: El bosque parece más claro, los árboles están más esparcidos, el camino es más ancho. Arriba en el jardín veo a una mujer

vestida de blanco que me mira: me está cuidando. Me transmite seguridad y la sensación de estar acompañado.

Imagen 5: Yo (a los 4 o 5 años de edad) tengo que caminar de un lado a otro en el consultorio del ortopedista sobre el piso frío, en calzoncillos, en punta de pies, sobre los talones y con las puntas hacia adentro y hacia fuera. (Desde que aprendí a caminar, meto las puntas de los pies hacia adentro y tuve que usar plantillas ortopédicas y hacer ciertos ejercicios). Ejecuto las instrucciones del médico pero sin entender porqué y me siento desamparado. Mensaje básico: “no soy perfecto” (tengo un defecto de nacimiento).

Después: Primero surge el sentimiento de ser perfecto y me siento fuerte. Todo está bien cómo es y me pongo mis pantalones. De repente emerge mi padre desde atrás (hasta ahora no lo había visto) y me abraza. Siento que me quieren.

Peter: Tengo tres años de edad y me oriné en la cama. Me avergüenzo y me asusta que me reprendan.

Después: La imagen se desvanece y se mueve hacia la izquierda (lo mismo sucede con otras tres de las siete imágenes).

Imagen 2: Me escondo bajo la mesa de la tía desconocida que nos visita por primera vez y tengo miedo.

Después: Yo, como adulto, saco con cariño al niño atemorizado. Ya no está asustado y siente calor.

Franz: Imagen 1: 10 años. Examen de cálculo. Pupitres de a dos. Todavía tengo medio minuto para entregarlo. El profesor se pasea entre los pupitres, de atrás hacia delante. Me descubre copiando y me exige una explicación. Me siento paralizado, tieso y no me sale ni una sola palabra. El profesor me dice: “recoge todas tus cosas y vete a tu casa”. Todos me miran. “Ya no tienes que volver a la escuela”. Regreso pues a mi casa, sin saber cómo decírselo a mis padres. Por la noche viene el profesor a la casa, le cuenta todo a mis padres y pide que me castiguen.

El peor momento de esta historia fue cuando me ridiculizó frente a todos mis compañeros y el no saber qué iba a ocurrir después.

Después: En la imagen modificada, el profesor reaccionó muy comprensivo y tuve que repetir el examen. Más adelante, me veo como converso con los demás alumnos y como me divierto.

Imagen 2: Como en la primera imagen visualicé a la escuela como una amenaza y me vi corriendo alrededor de todo el edificio, solo y bastante irritado, decidí volver allí. Camino pausadamente alrededor de la escuela, todavía percibo la amenaza. Estaba completamente solo.

Después: Se modificó la imagen. Sonó la campana y todos los niños salieron disparados de la escuela. A partir de ese momento estuve con ellos y jugamos juntos.

Ursula: Aproximadamente 4 años de edad. Estoy sola en la casa, en la cama. Me despierto por la tormenta, los rayos y los truenos. Las cortinas se hinchan. Llamo a alguien, pero nadie contesta. Tengo miedo y me tapo con las cobijas.

Después: Llamo y viene mi madre, cierra la ventana, prende la luz y me toma en sus brazos.

Nora: Aproximadamente 6 años de edad. Juego con muchos niños dentro y alrededor de la piscina, en la casa de mis tíos. Nos divertimos y tenemos muchas tonterías en la cabeza. Cada vez que hacemos demasiado ruido, si nos reímos mucho o si se nos ocurren nuevas payasadas, nos dicen que nos portemos “bien”, porque Dios sólo quiere a los niños “bien educados”.

Mi mensaje: Sólo me quieren si me porto bien y no alboroto mucho ni soy yo misma.

Después: Me alejo nadando de las personas que sólo nos reprenden y limitan. Les sonrío mientras pienso: “me llevo lo bueno de ustedes, pero seguiré mi camino sin ustedes. No quiero ese amor condicionado.

De seguro que en algún lugar existe el amor incondicional. La piscina se hace cada vez más grande y yo sigo nadando”.

Susanne: Primer minuto después de haber nacido: me siento desamparada y desprotegida.

Después: Ahora puedo procurarme ayuda y caricias.

Angelika: Estoy sentada en la mesa con mis 4 hermanos donde hay un juego en el que sólo pueden participar 4 personas. A mí no me dejan jugar. De ahí nació mi convicción: “soy la quinta rueda del coche”. Me siento sola y triste.

Después: Aunque la imagen no se modifica, sí cambia el sentimiento. Ya no es un problema el no poder participar en el juego.

Imagen 2: Mis hermanos quieren jugar algo conmigo. Como tengo la impresión de que sólo me buscan porque les hace falta otro jugador, reacciono con terquedad y les digo que me dejen en paz, que no tengo ganas de jugar.

Después: Me alegro de que me inviten a jugar con ellos y les contesto: “claro, qué vamos a jugar”.

Ruth: Imagen 5: En la noche, busco a mis padres por un campamento y no los encuentro. Estoy angustiada y atemorizada. Cuando coloco la imagen frente a mí, no se modifica nada. Las otras 4 imágenes feas se juntaron con la quinta y formaron una lámpara con una imagen en cada lado y que rotaba constantemente. Al final del ejercicio me sentí muy mal, muy sola y abandonada.

Después: Cuando “tratamos” por segunda vez la imagen, ésta se transformó. Apareció un hada, una figura de luz, que me tomó de la mano y regresó conversando conmigo hasta el campamento. Ella se acostó conmigo y me acompañó toda la noche.

Christine: Tengo aproximadamente 5 años. Quiero ir a la cama, pero tengo mucho miedo porque debajo de mi cama está un cocodrilo que me quiere morder. Todas las noches sucede lo mismo. Por eso doy siempre un gran salto desde lejos para subirme a la cama y enseguida me escondo bajo la manta. Muchas veces he mirado con mi madre bajo la cama y hemos comprobado que no hay ningún animal. Sin embargo, sigo con la sensación de que debajo de mi cama habita un cocodrilo. Sentimiento: “estoy sola, nadie me entiende”.

Cambio: Pude acercarme sola y sin miedo hasta el borde de mi cama. Me sentí orgullosa, como si quisiera decir: “¡mirais todos, puedo hacerlo!”.

Los mensajes básicos (creencias negativas)

Los esposos Goulding, importantes representantes del Análisis transaccional, han formulado frases muy concisas que describen determinados comportamientos que, inconscientemente y en base a nuestras experiencias, nosotros consideramos los más adecuados para conseguir atención y afecto. A estas frases (o mensajes básicos) ellos las conocen como *injunctions*.

Las más importantes son:

- no seas importante
- no seas tú mismo
- no seas adulto (frecuentemente dirigida al hijo menor)
- no seas niño (frecuentemente dirigida al hijo mayor)
- no logres hacerlo
- no seas parte de algo
- no te me acerques

- no sientas (no te enojas, no ames, no llores, no tengas miedo)
- ten cuidado
- no seas sano
- no seas

Kahler (también un psicólogo del Análisis transaccional) añadió otras frases, que él denomina **propulsores** (*counter injunctions*) y que, por lo general, las captamos sólo más tarde, oralmente. A menudo, recordamos ciertos dichos que escuchábamos con frecuencia en el pasado. Mi padre, por ejemplo, solía decir, sobre todo cuando se trataba de algún deporte: “Cuanto más difícil, mejor es para nosotros”, refrán que equivaldría al propulsor de Kahler: “esfuérate”.

Kahler enumera 5 propulsores:

- sé perfecto
 - apresúrate
 - esfuérate
 - compláceme
 - sé fuerte
1. Cuando un bebé nace, es muy importante que sienta que sus padres lo esperaban, que lo aman y que quieren tenerlo cerca. De esta manera se consolida su derecho a la vida. Pero si sus padres lo descuidan y más tarde escucha comentarios de la madre como, por ejemplo: “si no hubieras nacido, no habría tenido que casarme ni sería tan infeliz”, entonces podría activarse el mensaje básico: “**no seas**”. Impregnado con este mensaje, en el futuro sería un candidato potencial del consumo de drogas, de accidentes automovilísticos por manejar a altas velocidades, de accidentes deportivos y de graves enfermedades psicosomáticas y depresiones.
 2. Cuando el bebé percibe que lo aceptan tal como es (sin importar su sexo), que lo aman sin condiciones y que sí se respetan sus deseos, entonces sabe que puede ser él (ella) mismo(a).

En cambio, si una niña escucha de su padre: “tú eres mi pequeñito querido”, ella intentará satisfacer las expectativas de su progenitor,

evitando por ejemplo, jugar con las muñecas y dedicándose más bien al fútbol. Más adelante tendrá seguramente dificultades con su feminidad. O, si siente que para que la quieran tiene que ser obediente y muy callada, recibiendo reclamaciones cada vez que se divierte, demuestra curiosidad o hace ruido, entonces podría desarrollarse el mensaje básico: **“no seas tú misma”**.

3. Para un niño es maravilloso poder vivir de acuerdo a su propia edad. El hermano mayor que desde muy temprano tuvo que cuidar a sus hermanos y ser un ejemplo para ellos, crea el mensaje básico: **“no seas niño”** y más tarde adquiere la costumbre de tomar sobre sus propios hombros la responsabilidad de los demás.

El hermano menor, que los padres quieren mantener el mayor tiempo posible con ellos, bajo su cuidado y dependencia, equivale eventualmente al mensaje: **“no te conviertas en un adulto”** y en el futuro tiende a tener dificultades para ser independiente y responsabilizarse de su propia vida.

4. Todo niño quiere apoyarse física y emocionalmente en sus padres y en otras personas. Si, en su infancia, los padres nunca recibieron este apoyo y la expectativa de su hijo les resulta extraña y hasta desagradable, el niño recibe el mensaje básico: **“no te me acerques demasiado”**. Aunque los padres no lo expresen verbalmente, transmiten este mensaje a sus hijos, si “trabajan duro” todo el día y casi nunca están en casa.
5. Todo niño quiere que escuchen y acepten sus sentimientos. Si no prestan atención a ellos, el niño desarrolla el mensaje: **“no sientas”**, refiriéndose, generalmente, a cierto tipo de sentimientos. El varón escuchará probablemente: “los muchachos no lloran” y activará el mensaje: **“no estés triste”**. Más tarde, se pondrá más bien furioso, en vez de ponerse triste. O, también podría escuchar: “Pero un niño tan grande como tú, no tiene miedo” y después, se pondrá, así mismo, furioso cuando en realidad siente miedo.
6. Al menor le suelen decir sus hermanos: “tú no entiendes” y muchas veces también se le burlan cuando da su opinión. El podría desarrollar el mensaje: “no pienses” o **“yo soy un tonto”**.

7. Un padre que no puede aceptar fácilmente que su hijo adolescente le gane en un partido de ping-pong o un trabajador que no tolera que su hijo estudie y lo supere, puede transmitirle inconscientemente a su hijo: **“no lo logres”**.
8. Los hijos de una familia numerosa, que sólo reciben atención cuando están enfermos, activan el mensaje: **“no seas saludable”**.
9. Muchos niños tienen el mensaje **“no soy importante”** debido a ciertas experiencias, como por ejemplo, cuando un hermanito recién nacido destrona al primero o cuando al regresar de la escuela con sus notas que le llenan de orgullo y las quiere mostrar a su mamá, ella conversa largamente con una amiga por teléfono,

2. Los chakras y despertar los potenciales dormidos

Aplicando la Terapia psico- corporal en mis pacientes, descubrí algo muy revelador: que las **fases de desarrollo de la psicología occidental tienen una correspondencia tanto con los 5 elementos (fases) de la medicina china, como con los niveles de desarrollo de los 7 chakras hindúes** y que cuando activamos el chakra respectivo y/o tratamos con acupresión el elemento chino respectivo, podemos recuperar las cualidades o aptitudes que no fueron desarrolladas durante las fases infantiles correspondientes, así con el :

Primer chakra: El sentirse seguro, protegido y parte de un grupo (en vez de sentirse solo) y confiar plenamente (en vez de sentir temor), son sensaciones que se desarrollan en la fase simbiótica durante el primer año de vida;

Segundo chakra: Empezar algo nuevo con curiosidad, jugar, ser creativo, disfrutar son actitudes que se adquieren en la fase del ímpetu de descubrir, a los dos años de edad); y gozar de la sexualidad en la fase genital a los 4 años de edad.

Tercer chakra: Autonomía, capacidad de decisión, seguridad en sí mismo son características de la fase anal en el tercer año de vida).

Lo ideal hubiera sido, obviamente, que todos nuestros potenciales o cualidades hubieran podido despertar y desarrollarse durante nuestra niñez. Sin embargo, en el caso de la gran mayoría, una o varias de estas cualidades latentes han sido sofocadas, generalmente por algún trauma infantil. (Ver tabla del desarrollo infantil).

Actualmente estoy preparando un libro con diferentes ejercicios energéticos y de visualización con los cinco elementos chinos (o fases, como también se los suele llamar) que despiertan el elemento y su cualidad potencial respectiva (sin que tengas que aprender digitopuntura).

Desarrollo infantil

SIMBIOSIS, BEBE

0-9 meses

Confianza primaria en vez de

Acogido

Amada/o

Seguro/a

Fase oral: "Yo soy tú"

desconfianza

No perteneciente / desubicado

No digno de ser amado

Miedo, inseguridad, solo/a, desolado/a

AFIRMACIONES

Yo soy amado/a, recogido, bienvenido/a

Yo estoy protegido/a, seguro/a

Bienvenido/a... que bien, que estás aquí,

tú perteneces aquí con nosotros. Yo siempre estaré

contigo, nunca te abandonaré. Me gusta estar contigo, Chacra de raíz

cambiarle los pañales,

pasar tiempo contigo.

NIÑO/A PEQUEÑO/A

9-18 meses

Impulso por investigar

Deseo de descubrir

Fase de investigación: "Yo soy yo" "Enamorado/a del mundo"

Yo tengo el derecho a: (tu tienes...)

- Descubrir el mundo

- Mostrar lo que puedo hacer

- Jugar y estar alegre con otros niños

Tu tienes el derecho a:

- Decir que no y hacerlo como tu quieres

Fase de terquedad, fase anal: "No!!!"

18 meses-3 años

Fase del desprendimiento

Nacimiento psíquico

Autonomía en vez de

Intención

Vergüenza y duda

demasiado acoplada/o

Agresión retraída

ASOCIACIÓN

Tierra

Agua

Madera

3er chacra

Primer Chakra: Seguridad y confianza

Marco teórico

El confiar plenamente y el confiar en sí mismo son la base de una vida de realizaciones. Ambas convicciones las adquirimos si al llegar a este mundo nos espera una madre cariñosa que nos ama, nutre, protege y cuida de que nada nos falte. Esta es la forma para desarrollar una confianza primigenia, la confianza en que el mundo siempre nos proveerá lo que necesitamos. Al sentirnos amados y aceptados, adoptamos esta misma actitud hacia nosotros. Y sobre este terreno fértil puede crecer una saludable confianza en nosotros mismos.

El mensaje fundamental de la Biblia: “ama a tu prójimo **como a ti mismo**” es objeto de frecuentes malinterpretaciones. Para poder amar a otros, tengo que amarme, primero, a mí mismo. Sólo si me he llenado de suficiente amor y lo he podido interiorizar, estaré en capacidad de amar a los demás. Cabe aquí recordar que, no podemos verter agua de un cántaro vacío.

En las familias actuales, por lo general, se exige demasiado de la madre. Sus obligaciones no le dejan suficiente tiempo para dedicarse por completo a sus hijos pequeños, ni cuenta - como en las familias de antaño - con el apoyo de una abuela, tía, hermanos mayores o de una empleada. Considero que esta es una de las causas primordiales de los más frecuentes desequilibrios básicos de hoy en día. (El Psicoanálisis habla de desequilibrios narcisistas que se originan en la temprana fase de la lactancia).

Si nuestra madre fue buena, amorosa y cuidadosa, nos sentimos amados y amparados. Y esto nos da seguridad, confianza y valor. Si, por lo contrario, nuestra madre ni ninguna otra persona no se ocupó de nosotros, entonces nos sentimos solos, abandonados, rechazados, llenos de temores y no confiamos en nadie.

El temor es muy difícil de tratar únicamente con la psicoterapia. Generalmente, no basta con hablar del miedo. Es importante incorporar en el subconsciente algo nuevo, es decir una instancia afectiva, protectora y cuidadosa que no estuvo presente en el momento requerido. Podría ser la propia madre pero transformada en una madre cariñosa o el paciente mismo, actuando como madre protectora (así como lo hicimos en el ejercicio con el “niño herido”) o también una madre imaginaria, o una figura cósmica que se presenta como una luz, estrella, virgen, ser lumínico u otra forma.

La cercanía y el contacto físico honesto del terapeuta también puede tener la cualidad de respeto y protección, de tal manera que el paciente se sienta protegido y seguro, aprendiendo a confiar en el terapeuta y, en general, en todos los demás.

A continuación, vamos a impulsar dichos potenciales activando el primer chakra con una visualización.

Sentirse seguro y protegido ☺

Antes de realizar las siguientes meditaciones, repite los ejercicios de los chakras propuestos en la parte teórica.

Coloca una mano sobre tu chakra base y dibuja el Chokurei... (o si no estás iniciado en Reiki 2, usa tu símbolo personal siempre que se pide un símbolo de Reiki) y la otra mano sobre tu segundo chakra... Dibuja el Chokurei sobre este segundo chakra y también nuevamente sobre el primer chakra... Equilibra la energía de ambos chakras por tu columna vertebral. Mantén esta posición hasta que sientas en ambos chakras la misma intensidad de calor o pulsación.

Conserva una mano sobre el chakra base y pasa la otra al tercer chakra..., dibuja el Chokurei... y equilibra...

Coloca después esa mano sobre el chakra del corazón...,
Sobre el chakra de la garganta...,
Sobre el tercer ojo...,
Sobre el chakra de la corona...
Quita ahora la mano del chakra de la corona, pero mantén la otra sobre el chakra base durante toda la meditación que sigue.

Dibuja sobre el primer chakra el Hon Sha Ze Sho Nen para tomar contacto con tu pequeño niño...
Dibuja el Sei Heki sobre el primer chakra...

Ahora regresa a la época cuando eras un pequeño bebé. Recuerda el dormitorio donde estabas entonces. Busca un momento en el que puedas estar solo(a) con el pequeño niño. Entra en el dormitorio y mira como duerme el bebé. Observa como es amoroso y lindo ...

Si deseas puedes tomarlo en tus brazos y decirle, por ejemplo: “Qué alegría que estés aquí, bienvenido(a) seas sobre esta tierra. Te quiero. Te quiero tal y como eres. Me gusta estar contigo. Disfruto mucho de tu compañía. Siempre estaré a tu lado. Nunca te abandonaré. Ahora formas parte de nosotros.”
Expresa todo lo que quieras decirle... y también transmítele lo que tú crees que a él(ella) le gustaría escuchar..., lo que necesita escuchar... Abrázalo fuerte y siente al pequeño bebé...

Y siente como te conviertes en ese pequeño bebé. Siente cómo el Yo adulto te sostiene entre sus brazos. Siente cómo te acurruca. Siente su amor y escucha que te dice: “Qué alegría que estés aquí, bienvenido(a) seas sobre esta tierra. Ahora formas parte de nosotros. Te quiero mucho. Te quiero tal y como eres. Me gusta estar contigo. Disfruto mucho de tu compañía. Siempre estaré a tu lado. Nunca te abandonaré”.
Escucha las otras cosas que tu Yo adulto te dice...: “Yo te protegeré, yo te cuidaré para que te puedas sentir muy

seguro(a)”. Escucha todo lo que necesitas escuchar... Vuelve a sentir los brazos que te sostienen y protegen.

Y poco a poco vuelve a ser tu Yo adulto. Y ahora, ya como persona adulta, siente al pequeño bebé entre tus brazos y repítele: “Te quiero mucho mi pequeño tesoro. Ahora, te voy a acostar en la cuna pero volveré muy pronto. Apenas te escuche, acudiré de inmediato a tu llamado”.

Acuesta ahora al bebé en su cuna, arrópalo bien. Vuelve a mirarlo y lentamente empieza a salir del dormitorio, cierra la puerta y regresa al tiempo y espacio presente.

Segundo Chakra: Alegría de vivir y creatividad

Puedes descubrir y jugar ☺,

Vuelve a empezar con el ejercicio de los chakras, estimulando esta vez, sobre todo, el segundo chakra.

Acomoda y **mantén una mano sobre el segundo chakra** mientras colocas **la otra mano, sucesivamente, sobre cada uno de los demás chakras** (como lo hiciste antes con el chakra base) y dibujas cada vez el Chokurei (eventualmente, tu símbolo personal) sobre cada uno de los chakras. Antes de pasar la mano al próximo chakra, comprueba que la energía esté equilibrada entre ambos, visualizando una conexión a través de la columna vertebral y percibiendo si en ambas manos sientes la misma intensidad de calor o pulsación.

Ahora dibuja sobre el **segundo chakra el Hon Sha Ze Sho Nen** para tomar contacto con tu pequeño niño. Después dibuja el **Sei Heki** y **mantén tu mano sobre el segundo chakra** durante la siguiente meditación.

Por favor regresa ahora donde el pequeño niño que alguna vez fuiste. Cuando tenías aproximadamente un año de edad. Mira a ese niño que recién aprendió a gatear y a pararse, que empieza a descubrir lentamente el mundo. Este niño que está enamorado del mundo y quiere inspeccionarlo todo.

Observa todo lo que ya puede hacer. Como ya puede caminar y alégrate con él, con cada cosa nueva que aprende. Tal vez quiere mostrarte cómo se baja de un muro o cómo gatea por la escalera. Míralo, alégrate con él y felicítalo. Dile: “Estoy orgulloso(a) de ti, es maravilloso todo lo que ya sabes hacer”. Deja que te enseñe todo lo que ya puede hacer. Demuéstrale que te alegras y dile:

“Puedes mostrarme a mí y a todos los demás, lo que ya sabes hacer. Puedes tocar y mirar todo. Yo te cuidaré para que nada te suceda mientras descubres el mundo”.

Me alegra verte con otros niños. Puedes jugar. Puedes divertirte con otros niños y también puedes hacer jaleo y sentirte libre”...

Quizá quieres añadir algo más...

Deja que ahora vaya a jugar con otros niños y observa cómo se divierte y ríe.

Puedes amar y gozar de la sexualidad ☺

Empieza nuevamente con el ejercicio de los chakras. Pon tu atención o tu mano en el primer chakra e imagínate que **cuando inhalas se abre una flor roja en tu chakra base** y que cuando exhalas ésta se cierra, quedando después tan sólo un punto luminoso. Hazlo durante dos minutos.

Luego pasas al **segundo chakra** y observas que con tu inhalación se abre una **flor naranja** que se vuelve a cerrar cuando exhalas. Hazlo durante dos minutos.

Después fijas tu atención en la **parte posterior** del **segundo chakra**, donde al inhalar se abre nuevamente una flor naranja y que al exhalar se cierra. Hazlo durante dos minutos.

Ahora, cuando inhalas, ves que en el segundo chakra se abre, simultáneamente, una flor al frente y otra por detrás, ambas de color naranja. Repítelo durante dos minutos.

Prosigue ahora con el ejercicio “Chakras y Reiki”, propuesto en la parte teórica. Une:

El **chakra base con el de la corona** y dibuja el Chokurei,

el **segundo chakra con el de la frente**,

el **tercer chakra con el de la garganta**.

Mantén ambas manos sobre el chakra del **corazón** y dibuja el Chokurei y el Sei Heki... Durante la siguiente visualización, **deja una mano sobre el chakra del corazón y la otra sobre el segundo chakra**.

Imagínate ahora que regresas donde el(la) niño(a) de 4 – 6 años de edad. Un(a) muchacho(a) lleno(a) de alegría, creatividad y listo(a) para emprender cualquier cosa... Espera hasta que puedas verlo(a)...

Cuando lo(a) veas crea un punte de luz desde tu corazón hasta el corazón de este(a) pequeño(a) niño(a), dibuja el Chokurei y pide que se junte el amor universal con tu propio amor para que puedas aceptar y amar al (a la) niño(a) tal y como es... Toma conciencia de este puente espiritual... Dibuja el Sei Heki... en este puente... Siente el amor hacia ese(a) pequeño(a) y cariñoso(a) niño(a)...

Ahora acércate a él(ella), toma su mano, luego siéntalo(a) sobre tus rodillas y dile: “Qué bueno que eres un niño (o una niña)... Qué bueno que eres tal y como eres... Eres muy especial y me

alegro que seas como eres... Puedes ser tú mismo(a), ser muy especial y formar parte de nosotros... Puedes tener tus propios pensamientos y expectativas. También puedes decir que “no” cuando no estés de acuerdo con algo... Me da mucha satisfacción sentir tu vitalidad y creatividad... Me alegro de verte jugar y divertirse con los demás... de ver cómo disfrutas o también cuando haces un poco de jaleo...

A tu edad es muy normal descubrir tu cuerpo y querer investigar tus órganos sexuales. Está bien que juegues al doctor...

Puedes alegrarte de tu cuerpo. Cuando crezcas también es bueno sentir placer en tu cuerpo y disfrutar la sexualidad. Encontrarás una pareja y podrás entregarte al amor por completo. Puedes disfrutar del sexo y también puedes gozar del orgasmo. Puedes gozar de la vida”.

Vuelve a mirar al (a la) pequeño(a) y amoroso(a) niño(a), a este(a) alegre muchacho o a esta linda muchacha. ¿Qué más quieres decirle, qué más crees que necesita escuchar...

Mira a este(a) niño(a) tan despierto(a) y permítele todo lo que necesita hacer... Repítele: “Te quiero tal y como eres. Qué bueno que estés aquí. Yo estoy dispuesto(a) a ayudarte siempre que me necesites”...

¿Quieres preguntarle algo más al(a la) niño(a)?...

Vuelve a sentir la unión entre vuestros corazones, el puente espiritual que los une... Y para despedirte, tómallo(a) en tus brazos...

Tercer Chakra: Fortaleza y poder (en vez de sumisión)

Puedes ser tú mismo(a) ☺

Repite el ejercicio de los chakras, añadiendo la visualización de una flor amarilla en el tercer chakra, de la siguiente manera:

Imagínate que **cuando inhalas se abre una flor roja en tu chakra base** y que cuando exhalas ésta se cierra, quedando después tan sólo un punto luminoso. Hazlo durante dos minutos.

Luego continúa con el **segundo chakra** y observa cómo con tu inhalación se abre una **flor naranja** que se vuelve a cerrar cuando exhalas. Hazlo durante dos minutos.

Visualiza ahora una **flor amarilla** en el **tercer chakra** que se abre y se cierra cuando inhalas y exhalas, respectivamente

Después, fija tu atención en la **parte posterior del tercer chakra**, donde al inhalar se abre otra flor amarilla y, al exhalar, ésta se cierra. Hazlo durante dos minutos.

Luego visualiza en el mismo tercer chakra, simultáneamente, una flor al frente y otra por detrás, ambas de color amarillo, que se abren y se cierran, al mismo tiempo, mientras inhalas y exhalas. Repítelo durante dos minutos.

Ahora armoniza los chakras como sigue:

Acomoda y **mantén una mano sobre el tercer chakra, mientras colocas la otra, sucesivamente, sobre cada uno de los chakras** y dibujas cada vez el Chokurei (eventualmente, tu símbolo personal) sobre cada uno de los chakras. Antes de pasar la mano al próximo chakra, comprueba que la energía esté equilibrada entre ambos, visualizando una conexión a través de la columna vertebral y

percibiendo si en ambas manos sientes la misma intensidad de calor o pulsación.

Ahora dibuja sobre el tercer chakra el Hon Sha Ze Sho Nen para tomar contacto con tu pequeño niño. Después dibuja el Sei Heki y mantén tus manos sobre el tercer chakra durante la siguiente meditación.

Regresa ahora donde el(la) pequeño(a) niño(a), de aproximadamente dos o tres años de edad. Al momento de su “nacimiento psíquico”, cuando adquiere su propia personalidad, con ideas, deseos y expectativas individuales. Esta es una fase de desprendimiento, de autonomía, la fase en la que se desarrolla la voluntad y en la que el niño aprende a expresar lo que quiere y lo que no quiere, cuando aprende a decir “no”.

Mira a ese(a) niño(a) de dos o tres años... Quizá quieres tomarlo(a) de la mano y decirle: „Me alegro de que ya puedas hacer tantas cosas solo(a). Me alegro de que te estés volviendo independiente y de que estés fortaleciendo tu propia identidad. También me alegro de que quieras asumir responsabilidades. Puedes ser independiente, puedes ser tú mismo(a) y puedes hacer las cosas a tu propia voluntad. Puedes decir “no”. También te puedes enfadar. Yo te sigo queriendo aunque te enfades y siempre estaré a tu lado“.

Ahora deja que el(la) pequeño(a) niño(a) te muestre algo que quiere hacer pero que se lo han prohibido... Acércatele y apóyalo. Tal vez tienes que explicarle a tu madre o a otras personas que tú sí apruebas lo que el niño está haciendo, que es importante que él(ella) se independice, que cuando dice “no”, no lo hace por maldad ni por capricho. Que esta es una etapa normal de desarrollo durante la fase anal. Busca la forma para convencer a tu madre o a cualquier otra persona... Utiliza toda tu creatividad y conocimientos de adulto y ayúdale como si se tratase de tu propio hijo, hasta que obtenga lo que desea...

Luego dile al(a la) niño(a) que tú lo(a) vas a apoyar para que pueda ser él(ella) mismo(a). Dile: **“Yo estoy aquí para ayudarte a ser tú mismo(a). Yo te apoyaré para que seas independiente y asumas tus responsabilidades y te cuidaré para que todo salga bien”**.

Siente la mano del (de la) pequeño(a) niño(a) en tu propia mano... **Y conviértete tú mismo(a) en ese(a) pequeño(a) niño(a) de dos o tres años.** Y escucha a tu Yo adulto que te dice: „Puedes ser tú mismo(a), puedes ser independiente y asumir tus responsabilidades, puedes expresar todo lo que quieras y lo que no quieras. También puedes decir que no. Puedes enfadarte. Yo te quiero aunque te enfades y estaré siempre a tu lado.

Y sigue escuchando lo que te dice tu Yo adulto y todo lo que necesitas escuchar... Siente la mano de tu Yo adulto que te apoya y ayuda para que seas independiente y seas tú mismo..., siente esa mano y vuelve a ser tu Yo adulto, que lleva de la mano al pequeño Yo. Vuelve a mirarlo con mucho cariño. Dale fuerzas.

Luego puedes despedirte de él(ella), decirle que vas a volver y que siempre estás a su disposición cuando te necesite. Deja que regrese a jugar con los demás niños y vuelve ahora al presente.

Cuando estoy enfadado

Al igual que en las demás meditaciones que no fueron incluidas en el CD, te recomiendo grabarla primero en un caset. Tal vez te decides a grabar también el ejercicio propuesto para la estimulación del tercer chakra, que puedes practicarlo como preámbulo de la siguiente meditación:

Deja tu mano durante todo la visualización en el tercer chakra. Siente la rabia que tienes... o recuerda, por favor, la última vez que sentiste ira y concéntrate en esa situación. ¿Dónde estás? ¿Qué sucede? ¿Cómo te sientes? Compenétrate con tu ira y deja que se intensifique.

Percibe dónde la sientes en tu cuerpo..., coloca tu mano sobre esta parte y dibuja el Chokurei...

Identifica contra quién sientes ira... Y deja que la imagen de esa persona aparezca frente a ti. Obsérvala y dile que estás furioso(a) con él (ella). Puedes utilizar todos los insultos que desees. Puedes expresarte de manera muy vulgar. Permite que tu ira salga de verdad (recuerda que nada puede sucederte porque la persona no está realmente frente a ti). Tómate el tiempo que necesites para poder expresar todo lo que te enfurece...

Cuando hayas terminado de hacerlo, deja que esa persona se retire y vuelve a sentir tu ira. Coloca tu mano sobre la zona corporal donde sientes esa ira y dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen. Regresa ahora con esta ira hasta tu infancia, hasta que te toques con un recuerdo donde viviste la misma ira y tuviste la misma sensación en tu cuerpo. Espera hasta que surja un recuerdo y luego obsérvalo con atención. Observa qué sucede con ese(a) pequeño(a) niño(a). Tal vez le prohíben algo que le gustaría hacer o quizá lo obligan a algo que no quería hacer. O alguien lo reprime injustamente o lo castiga por algo que él (ella) no hizo. Mira qué ocurre con ese(a) pequeño(a) niño(a).

Acércate ahora al (a la) pequeño(a) niño(a) y descubre lo que necesita. Busca la forma de ayudarlo. Tal vez quiere escuchar que no importa si no quiere hacer algo o, que está bien que diga que no. Quizá necesita que le digas que fue tratado injustamente. Demuéstrale toda tu comprensión. Si notas que el(la) niño(a) necesita defenderse, apóyalo(a) para que lo pueda hacer. Repítele que está bien lo que él (ella) desea, que es

correcto defenderse. Apóyalo de la mejor manera para que pueda obtener lo que necesita.

Si el(la) pequeño(a) niño(a) no logra hacerlo, entonces habla tú como persona adulta con su madre o con quien sea necesario, utilizando toda tu creatividad y fantasía para convencer a esa persona a fin de que el(la) niño(a) reciba lo que busca.

Cuestionario sobre la ira y el enfado

Las siguientes preguntas (basadas en el trabajo de Ellen Bader, California) te ayudarán a definir lo que de niño aprendiste sobre la ira. También te servirán para entender cómo manejas la ira y qué cambios podrías introducir a ese respecto en tu vida.

1. La ira es... (definición)
2. ¿Qué hacía tu madre con su ira cuando tú eras pequeño(a)?
¿Qué hacía ella con tu ira?
3. ¿Qué hacía tu padre con su ira cuando tú eras pequeño(a)?
¿Qué hacía él con tu ira?
4. ¿Qué decidiste cuando niño sobre cómo ibas a manejar tu ira?
5. ¿En el presente, qué haces o dices cuando te enfadas?
6. ¿Cómo le expresas a tu compañero tu enfado?
7. ¿Estás satisfecho(a)? ¿Logras lo que te propones?
8. ¿O quieres cambiar algo? ¿Qué?
9. ¿Conoces a alguien que exprese su ira y su enfado logrando su objetivo, sin que nadie se resienta? Si tu respuesta es afirmativa, describe cómo lo hace.
10. ¿Te gustaría poder hacerlo de la misma manera o de otra forma?
11. Recuerda una situación donde te enfadaste o sentiste ira. E imagínate, concretamente, cómo reaccionaría esa persona. Ahora ponte en el lugar de esa persona y escucha cómo respondes. Nota lo diferente que te ves. Percibe cómo sientes de otra manera. O, si quieres reaccionar de otra forma, imagínate tu apariencia, lo que sientes y lo que dices...
12. ¿Quieres hacerlo así en el futuro?

Cuando tengo ira

1. **Toma conciencia de que tienes rabia (o de que te sientes “raro”).** Percibe ese sentimiento y deja que se intensifique.
2. Identifica dónde se ubica en tu cuerpo, dibuja el Chokurei. Describe la sensación corporal. Dibuja el Sei Heki.
3. Deja que aumente la ira. Si sientes la necesidad, grítale mentalmente o en alta voz a la persona que causa tu enfado.
4. Expresa en palabras lo que te enfada.
5. Percibe y toma conciencia de lo que se esconde detrás de tu ira (a veces nos enfurece el que no nos tomen en serio, que no noten nuestra presencia, que nos menosprecien o nos rechacen, que prefieran a otros, que no obtengamos lo que queremos o que nos obligan a algo que no queremos).
6. Concéntrate nuevamente en tu ira. Coloca tu mano sobre la zona de tu cuerpo donde sientes esa ira y regresa a tu infancia hasta que aparezca un recuerdo. (Si gustas, puedes añadir aquí el ejercicio del niño herido).
7. Fija de nuevo tu atención sobre aquello que te enfurece. Identifica dónde está el problema. ¿Qué es lo que ya no quieres? ¿Y qué es lo que quieres a cambio? Anótalo.
8. Imagínate la persona a quien deseas comunicárselo. Díselo de manera clara, firme y amistosa.
9. Anota lo que en realidad vas a decirle.
10. ¿Quieres decírselo? ¿Cuándo?

Resumen del trabajo con la ira

El expresar nuestra ira es un acto muy liberador. Al hacerlo tiene lugar una catarsis, una limpieza. La ira puede ser expulsada del cuerpo. Pero, también es muy importante ayudarle al paciente a utilizar la ira para lo que realmente apareció. La ira o el enfado es la última opción que nos quiere empujar a luchar por lo que queremos. La ira es una energía poderosa que, en lo negativo, puede transformarse en agresión. El origen etimológico de la palabra agresión, proviene del latín *ad gregere* y significa “ir hacia algo”.

Por lo tanto, es esencial llegar a sentir lo que se esconde detrás de ella y definir lo que en el fondo buscamos; descubrir en la visualización lo nuevo que nos falta. De esta manera podemos fijar en nuestro subconsciente, un nuevo patrón con efectos tangibles en la realidad.

1. **Sentir la ira**, dejar que se intensifique, apoyarla, aprobarla.
2. **¿Dónde se ubica en el cuerpo?** El terapeuta coloca su mano, Chokurei, descripción de la sensación corporal.
3. **¿Contra quién sientes la ira?**
4. **Imagina que la persona esté frente a tí**, describirla.
5. **Expresar la ira**. Decirle a la persona lo que quieres. Apoyar al paciente, alentarle: “Dilo más alto”, “sí, grita”, “exprésalo vulgarmente” (eventualmente, poner a su disposición cojines para que los golpee).
6. Observar cómo reacciona y qué dice la persona.
7. **¿Qué esperas de esa persona?** Decírselo, observar si reacción. Apoyar al paciente hasta que obtenga lo que quiere.

El trabajo con el niño interior

Cuando trabajamos con un paciente, siempre vuelven a surgir los recuerdos de los momentos o situaciones en las que fue herido. Freud y los terapeutas de orientación psicoanalítica sostienen que para solucionar el problema, basta regresar al pasado, reactivar los recuerdos traumáticos, revivir los sentimientos de ese entonces y provocar una catarsis o limpieza curativa.

Aminah Raheem, fundadora de la Acupresión con proceso integrado, en cambio, no considera suficiente el revivir esos momentos dolorosos y agrega que, en ciertos casos, el problema puede incluso agravarse. Puesto que todo se intensifica allá hacia donde dirigimos nuestra energía, como en la oscuridad sólo se vuelve visible lo que alumbramos con nuestra linterna. En la terapia también puede producirse este fenómeno, adquiriendo mayor peso los aspectos, situaciones o momentos a los que mayor atención prestamos.

Con esto, Aminah Raheem no invalida la importancia de revivir los momentos difíciles, pero, sobre todo, **resalta el interés de crear algo nuevo: es decir que el niño pueda experimentar lo que entonces necesitaba o** - en otras palabras – que pueda **satisfacer sus verdaderas necesidades. De esta manera podemos introducir algo nuevo en nuestras vivencias y en nuestro subconsciente.** Y, recordemos que el subconsciente no diferencia entre lo nuevo que acabamos de visualizar y aquello que experimentamos en un pasado.

Podemos pues introducir algo realmente nuevo, como p. ej. una madre cariñosa que no tuvimos en nuestro pasado. En otras palabras, podemos - por así decir – cambiar nuestra historia personal.

Propongo los siguientes pasos para trabajar con un paciente:

- 1. encontrar al(a) niño(a) herido(a),**
- 2. descubrir qué es lo que desea, y**
- 3. apoyarlo(a)**

Regresión a la infancia con un sentimiento violento

Cuando un paciente cuenta una situación que le produjo mucha ira o tristeza o, se sintió puesto de lado, rechazado o solo, permaneciendo este sentimiento por largo tiempo (sin que los demás lo entiendan), entonces podemos suponer que esta situación ha despertado inconscientemente sus antiguos traumas y los sentimientos correlativos. El Análisis transaccional denomina este fenómeno el “elástico hacia el pasado”. Si tienes uno de estos sentimientos o si recientemente reaccionaste, para tu propia sorpresa, con demasiada emotividad, te recomiendo el siguiente ejercicio:

Ponte cómodo(a), relájate y recuerda algún sentimiento desagradable que siempre te vuelve a invadir y que cuando llega te acosa durante tres o cuatro horas y a veces perdura hasta un día entero. Un sentimiento que a los demás les resulta incomprensible. Puede ser un sentimiento de soledad, tristeza o enfado acompañado de la convicción que, “de todas formas, los demás siempre me van a rechazar” o “nadie quiere nada conmigo”, “todo lo que hago está mal”, o “yo siempre tengo la culpa”.

Deja que este sentimiento se intensifique. Observa dónde lo percibes en el cuerpo. Coloca tu mano sobre esta parte y dibuja el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei Heki...

Espera ahora hasta que aparezca una situación que experimentaste recientemente. Concéntrate en esta situación: ¿Cómo empezó, cómo continuó y cómo terminó? Y quédate con la sensación que sentiste al final. Deja que se intensifique un poco más. Vuelve a dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei Heki sobre ella.

Deja que el sentimiento se intensifique un poco más y vuelve a retroceder un poco más hasta que surja un nuevo recuerdo. Concéntrate en él. ¿Cómo empezó, cómo continuó y cómo terminó todo? Observa la situación, deja que se intensifique el sentimiento, vuelve a dibujar el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei Heki sobre éste y retrocede con él hasta cuando eras un(a) niño(a)... Espera hasta que emerja otro recuerdo y obsérvalo con atención... ¿Cómo empezó, cómo continuó y cómo terminó? Y vuelve a percibir el sentimiento con el que te quedaste al final.

Ahora permite que el sentimiento se vuelva a intensificar y dibuja sobre él el Hon Sha Ze Sho Nen y el Sei Heki y retrocede una última vez en el tiempo, hasta cuando eras muy pequeño(a), hasta encontrar la experiencia clave, la primera experiencia que te marcó. Cuando visualices este recuerdo, obsérvalo con mucho detenimiento. Analiza qué fue lo que pasó exactamente, cómo terminó y escucha tu diálogo interior en ese momento, como por ejemplo, “no soy importante”, “soy tonto(a)”, “no soy interesante”, “todo lo que hago está mal”, “no puedo hacer lo que yo quiero, por que sino los demás se enojarán y tendrán envidia”, “nadie me ama”, “nadie me quiere”. Distingue cuál es tu mensaje básico, identifica la conclusión que sacaste tras esta experiencia.

Dibuja ahora el Sei Heki primero en la zona corporal donde se ubica el sentimiento...

Luego sobre la imagen del recuerdo...

Mira cómo es el(la) pequeño(a) niño(a), cómo es su expresión facial, cómo son sus ojos y adivina lo que podría necesitar. Tal vez tienes ganas de acercártele, de tomar su mano y preguntarle lo que necesita. Dile que entiendes lo difícil de la situación, pero que ahora estás a su lado. Quizá quiere que lo(a) tomes en tus brazos, que le des tu comprensión, consuelo y calor. Pero tal vez también quiere que comprendas el porqué de su ira y que lo apoyes para no hacer o decir lo que quieren obligarlo a hacer. Dale fuerzas, ayúdalo y defiéndelo. Reconoce lo que necesita y

dáselo ahora. Como tú eres una persona adulta, ya sabes cómo ocuparte de un(a) pequeño(a) niño(a), puedes comprenderlo(a) y consolarlo(a), sostenerlo(a), alentarlo(a) y defenderlo(a). Sé una buena madre para él (ella). Tómate el tiempo necesario...

Puedes repetir este ejercicio siempre que te pilles chapuzando en uno de tus “sentimientos preferidos” negativos. Estos son los pasos para hacerlo:

1. **Sentir el sentimiento negativo**, dejar que se refuerce e intensifique.
2. Identificar **en qué parte del cuerpo** se ubica, coloca tu mano sobre esta parte, dibuja el Chokurei, describe el sentimiento.
3. **Retroceder en el pasado tres veces con el Hon Sha Ze Sho Nen.**
4. Descubrir el mensaje básico, **la conclusión.**
5. Con el recuerdo más antiguo, realizar el ejercicio con el **niño herido**:
 - a) observar **lo que necesita** el(la) niño(a), Sei Heki
 - b) **Dárselo**

Para los terapeutas

Hacerlo de la misma manera que con el paciente que cuenta una experiencia que lo persigue repetitivamente.

1. Dejar que cuente la historia que tanto lo disturba.
2. ¿Sentimiento? Describirlo, sentirlo y ubicarlo en el cuerpo.
3. Colocar la mano sobre esta parte corporal, Chokurei y luego el Hon Sha Ze Sho Nen.
4. Retroceder con el sentimiento en el pasado hasta que emerja una imagen.
5. Retroceder 3-4 veces con el sentimiento hasta encontrar la experiencia clave o del origen.
6. Descubrir el mensaje básico = conclusiones sacadas en ese entonces, como:

Soy tonto(a), no soy interesante, no soy importante, no puedo hacer lo que quiero, por que sino..., no puedo tener éxito, sino..., nadie me quiere.
7. Introducir una nueva realidad = trabajo con el niño interior herido (véase páginas anteriores), Sei Heki.

Tratamiento a distancia de un recuerdo negativo ☺

Las experiencias traumáticas de nuestra infancia determinan nuestro comportamiento actual, ya que quedan registradas en nuestros cuerpos energéticos más sutiles: así, los „sentimientos preferidos“ se graban en el cuerpo emocional y los „mensajes básicos“ en el cuerpo mental. Muchas veces recordamos estos traumas de manera inconsciente, por el llamado „elástico hacia el pasado“ (término del Análisis Transaccional), cuando volvemos a experimentar algo semejante a lo que ocurrió en ese entonces. Repentinamente nos sentimos invadidos por un violento sentimiento negativo, incomprensible para los demás, que no nos deja escapar y que todos consideran completamente “desproporcionado” para la situación del momento.

Cuando caemos en uno de estos „sentimientos preferidos“ negativos, en esa sensación que nos es tan familiar porque siempre nos vuelve a sorprender y no nos quiere soltar, podemos aplicar el „Reiki a distancia“. Para esto, visualizamos entre nuestras manos la situación y el sentimiento, con los que queremos trabajar, y luego dibujamos sobre ellos el Hon Sha Ze Sho Nen y, varias veces, el Sei Heki.

Si lo repetimos a diario, el sentimiento o la imagen – que representa determinada situación - sufrirá algunos cambios. Y, seguramente, también podremos descubrir la experiencia clave que nos marcó en la infancia. Los cambios en la imagen incidirán, así mismo, sobre el mensaje básico y, consecuentemente, sobre las actitudes y el comportamiento.

Recuerda un sentimiento negativo recurrente y muy persistente que cuando se presenta, te agobia una o varias horas o, incluso, todo un día. Por lo general, los otros no te entienden y consideran tu actitud „exagerada y desproporcionada“. Podría ser que te sientes muy solo(a), abrumado por la idea „nadie me

quiere“, „todos me rehuyen“ o que tienes una sensación de ira, tristeza o resignación con la convicción de que „todo lo que yo hago está mal“ o „a mí siempre me culpan“, etc.

Busca tu “sentimiento preferido” y escucha las palabras que pasan por tu mente...

Recuerda una situación en la que recientemente tuviste este sentimiento...

Visualiza esta situación, junto con los sentimientos de ese momento, entre tus manos (como cuando haces Reiki a distancia) y dibuja sobre ellos el Hon Sha Ze Sho Nen...

Dibuja también varias veces el Sei Heki...

Ahora retrocede con este sentimiento hasta tu niñez y espera que surja una situación en la que tuviste el mismo sentimiento...

Mira lo que le sucede al (a la) pequeño(a) niño(a)... y lo que se dice interiormente... Coloca también esta imagen entre tus manos... y dibuja varias veces el Sei Heki y el Chokurei...

Observa si se produce algún cambio...

Si cambia la imagen...

O el sentimiento...

O los pensamientos...

Repítelo todos los días. Tal vez te vendrán también otros recuerdos. Sigue haciéndolo todos los días, hasta que se produzca algún cambio en las imágenes o en el sentimiento o en los pensamientos. Cuando veas un cambio ya sabrás que se va curando el niño herido.

Meditación final ☉

Antes de realizar esta última meditación, revisa tu cuaderno de visualizaciones, observando con atención todos los dibujos y gráficos que has incluido.

Empieza con la **respiración paralela**...

Recuerda tu **meta** inicial y la imagen de cómo será en el futuro...

¿Qué fue lo que pediste al **hada**?...

¿Has podido acercarte un poco a eso?...

Acuérdate del lugar donde te sentiste muy a gusto... así como de tus **afirmaciones**...

Recuerda también tu **síntoma**..., la imagen y cómo se modificó...

Haz memoria de tu **problema**, de la imagen y de cómo cambió...

¿Cómo era tu **personalidad parcial**... cómo cambió cuando escalaste la montaña... y cuando estuviste en el jardín?...

¿Cuál de los **estados del Yo** modificaste?...

Recuerda lo que tu pareja te pidió a través del **punto de las almas**... ¿cumpliste sus deseos?...

¿Cómo era el dibujo de tu familia?... ¿En qué ha cambiado la **atmósfera familiar** desde entonces?...

Recuerda tus **experiencias de la infancia** y los mensajes básicos.

¿Cómo cambiaron?

Observa qué otro cambio importante ha tenido lugar en tu proceso de crecimiento...

¿Qué transformaciones han ocurrido en tu vida?...

¿En qué has cambiado tú?...

¿Cómo quieres proseguir en tu trabajo de crecimiento personal?...

¿Quieres hacer diariamente ciertos ejercicios?... ¿Cuáles?...

¿Quieres echar una mirada a tu siguiente meta?...

Ahora haz un tratamiento de Reiki para integrarlo todo...

Indice Bibliográfico

Bandler Richard/ Grinder John: Frogs into Princes, Real People Press 1979

„ De sapos a pincipes, Gaia Ed. ISBN 84-8445-031-7

Berne Eric: Games People Play 1964

Bradshaw John: Homecoming, Bantam Books 1990,

„ Volver a casa, ISBN 84-87598-23-4

Brennan Barbara: Manos que curan, Ed.Martinez Roca, ISBN 84-270- 1430-9

Dethlefsen Thorwald: Schicksal als Chance. Goldmann Verlag 1980

Dethlefsen Thorwald/ Dahlke Rüdiger: Krankheit als Weg, Bertelsmann 1983

Erickson Milton/ Rossi Ernest: Hypnotherapy , Irvington Publishing 1979

Ferrucci Piero: Psicosisintesis ISBN 84-86221-53-6

Hellinger Bert: Familien- Stellen mit Kranken, Carl Auer Verlag 1995

Hellinger Bert: Finden was wirkt, Therapeutische Briefe, Kösel Verlag 1993

Hellinger Bert: Anerkennen was ist, Gespräche über Verstrickung und Lösung, Kösel 1996

Hellinger Bert: Was in Familien krank macht, 3 Videos, Carl Auer Verlag 1999

Hellinger Bert: Einsicht durch Verzicht, Audio- Kassette , Carl Auer Verlag 1999

Hellinger Bert: Ordenes de Amor, Cursos seleccionados, Herder

Hellinger Bert:Reconocer lo que es, Herder, ISBN 84-254-2138-1

Hellinger Bert:Religion,Psicoterapia, Cura de Almas Herder ISBN 84-254-20000

Mindell Arnold: Working on Yourself Alone, Arkana 1990

Mindell Arnold: River's Way, Arkana

Raheem Amina, Soul Return, Aslan Publ.1987

Rauber Vivienne: Reiki und Visualisieren, -ein Eigetherapie- Leitfaden mit 2 CD

BOD 2002, ISBN 3-0344-0134-5

Rauber Vivienne: Reiki y Visualización, Una guía para la autocuraciónl con

..... 2 Audio CD, :BOD 2002

Rauber Vivienne: Mein Körper ruft mich: Heilendes Atmen und Visalisieren. Ein

.....Eigetherapie-Leitfaden mit 2 CD, BOD 2002, ISBN 3-0344-0080-2

Rauber Vivienne in Diehl / Miller. Hrsg:Moderne Suggestiverfahren, Springer

Rauber Vivienne in Hypnos Nr.2, Fachzeitschrift für Hypnose, St. Gallen 1984,

Rogoll Rüdiger: Nimm dich wie du bist, Einführung in die Transaktionsanalyse,

Herder 1976

Smith Fritz Fredrick: Inner Bridges, Humanics New Age 1986

En preparación:

Rauber Vivienne: Como curar el niño interior herido con trabajo energético enlos chakras. Una guía para la autocuración con 2 CD
Rauber Vivienne: Como transformar mis patrones de comportamiento negativo con los 5 elementos de la medicina china.
Una guía para la autocuración con 2 CD

Cómo contactarme

Para cursos en alemán, español, italiano, francés e inglés

Vivienne Rauber- Decoppet
Susenbergstr. 11
CH 8044 Zürich, Schweiz
Tel: 0041 1 262 37 68
Fax 0041 1 262 67 07
E-mail: vivienne.rauber@freesurf.ch