



**CENTRO DE  
PSICOLOGÍA  
Y GRAFOLOGÍA**

**REVISTA DIGITAL**

**PSICOLOGÍA Y GRAFOLOGÍA**

**Nº4**

## **PRESENTACIÓN**

En este mes de Diciembre de 2010 os presento el nº4 de la revista de Psicología y Grafología.

El otoño invita a reflexionar y a estar más en casa. Ver la caída de las hojas sentado en un parque bien abrigadito también es una buena opción que a más de uno le vendrá muy bien para pensar, una vez terminado el verano, que siempre es un poco más loco y agitado.

En este número os presento varios artículos, como siempre prácticos, uno de ellos se trata precisamente de reflexión y sueños, de metas y proyectos, de que sepas que todo lo que puedes soñar, puedes conseguirlo, que no hay más frenos que los que te pongas tú.

Además tendremos un caso real resuelto sobre adicción al juego, verás que es muy interesante.

Para los papás ya que estamos en época de catarros, hablaremos del asma y las alergias.

Y el dossier, esta vez tratará sobre métodos naturales para combatir el dolor, sin efectos secundarios...

Por último una reflexión sobre la bellísima carta de despedida de Gabriel G<sup>a</sup> Márquez a sus amigos escrita cuando le diagnosticaron una grave enfermedad.

Deseo que pases muy Felices Fiestas con los tuyos y que puedas aplicar a tu vida todo lo que leas en la revista.

Con mis mejores deseos, Carmen Tito.

.

### **DESCARGO LEGAL SOBRE DERECHOS DE AUTOR DEL CONTENIDO PUBLICADO EN LA REVISTA:**

Todos los contenidos difundidos en esta revista constituyen artículos de opinión de su directora. En cuanto a la información adicional, artículos e imágenes utilizados para su realización han sido extraídos de sitios públicos de Internet, razón por la cual todo el contenido es considerado de libre distribución. Sin embargo, rogamos nos informen lo antes posible si detecta cualquier violación de derechos de autor que se haya producido inadvertidamente.

## **SUMARIO**

### **PSICOLOGÍA**

Si puedes soñarlo...puedes hacerlo ..... 4

### **GRAFOLOGÍA**

El balcón de la grafología ..... 6

La “r” minúscula y la canalización de la energía ..... 6

Grafoterapia, ¿Qué hay aquí para mi? ..... 8

Cómo hacer grafoterapia. Haciendo “los deberes” ..... 8

¿Qué magia hay en cambiar mi escritura? ..... 8

### **CASO REAL**

La adicción al juego ..... 10

### **¿COMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?**

Alergia..... 12

Asma infantil ..... 13

### **DOSSIER HABLANDO CLARO**

Métodos naturales para quitar el dolor ..... 16

Aspectos psicológicos del dolor ..... 16

Hablando con mi dolor ..... 17

**ALGO PARA REFLEXIONAR**..... 19

## PSICOLOGIA

### Si puedes soñarlo...puedes hacerlo



Dicen que **si sueñas con caballos** es que tus proyectos se van a cumplir con rapidez, pero aquí no vamos a hablar de los sueños cuando dormimos, me refiero a esa capacidad de ensoñación que poseemos los seres humanos y que usamos muy pocas veces, a esa abstracción de la realidad que nos rodea, a esa concentración del pensamiento, perdiéndonos en nosotros mismos y encontrándonos en

nuestra más pura esencia.

Esa debería ser nuestra principal ensoñación. Aislarnos de “los consejos” de los demás, de las miradas ajenas, de las opiniones de los otros que cortan una y otra vez **todos nuestros sueños**, nuestras ilusiones. Pero qué prefieres ¿ser el **dueño de tu destino** o ser la víctima de tus circunstancias?

Sé que vas a decirme que hay muchas cosas sobre las que no tienes control, pero lo importante es que te enfoques en aquellas áreas de tu vida en que sí lo tienes...es precisamente aquí **donde está tu poder**. Porque ¿me quieres decir quién puede entrar en tu cabeza? ¿hay alguien que pueda robarte un pensamiento? ¿alguien puede soñar por ti?

A mí me han dado ganas a veces de entrar en la mente de alguna persona, de intentar **susurrarla allá dentro** donde hay una gama infinita de grises, que no todo es blanco o negro, que no tiene que renunciar a sus sueños sólo porque hay alguien que no está de acuerdo con ellos. Decirle que si sigue viviendo en **la escena de lo imposible**, para ella habrá muy pocas posibilidades y decirle que seguramente no sea responsable de todo lo que le pase, pero que sí puede decidir **cómo reaccionar** a las experiencias de su vida.

Te puedo decir que mi vida comenzó a cambiar el día que empecé a asumir la creencia de que sólo yo era causante de mis circunstancias. Y bueno, tanto tú como yo seguro que podríamos dar ejemplos en nuestras vidas en que parece que esto no es así, que no hemos tenido nada que ver en sucesos de nuestra vida, pero creer que yo y sólo yo soy la causante de mis circunstancias me ha dado mejores resultados que cuando pensaba que era víctima del destino y que había algo o alguien conspirando contra mí.

Nuestras creencias matan **nuestros mejores sueños**. Si crees que eres miedoso, el miedo paralizará muchas de tus acciones, muchos de tus sueños nunca se van a realizar, vas a creer que todo lo que emprendas te saldrá mal con seguridad, que todos conspirarán contra ti, que todos se burlarán de tus resultados.

Igualmente si tu creencia es la de que eres el responsable de lo que sucede en tu vida, asumirás de forma segura que lo que emprendes te saldrá bien, y todas tus acciones irán dirigidas a cumplir la mayor parte de tus sueños, porque crees en ti y en tu capacidad para gobernar tu propia vida.

Todo lo que puedas imaginar en tu mente eres capaz de realizarlo. De todas maneras piénsalo bien, no hay riesgos en que desees alcanzar tus metas y proyectos, el único riesgo que existe para un sueño positivo es que en algún momento... **se haga realidad**.

Te dejo con una frase de Wayne W. Dyer (autor de "Tus zonas erróneas"): *"Cuando cambias la forma de mirar las cosas, las cosas que tú miras cambian"*.

## GRAFOLOGÍA



### **El balcón de la grafología**

¿Por qué le llamo el balcón de la grafología? Verás, quiero que te pongas a mirar como si estuvieras en un balcón y observarás con atención todo lo que pasa delante de ti. Y que cuando estés preparado, **bajas a la calle de tu vida y te incorpores.**

### **La “r” minúscula y la canalización de la energía**

Hoy vamos a comentar acerca de la “r” minúscula, una letra que nos indica cómo hacemos la canalización de nuestra energía, si la aprovechamos en su totalidad o la malgastamos. También veremos si tenemos energía suficiente preferentemente en tomar iniciativas y emprender acciones, o la empleamos en persistir hasta que veamos el trabajo terminado.



La “r” clásica además nos habla de aspectos tradicionales de la persona, así como la tipográfica nos habla de deseos de innovación y dinamismo. Ambas en el sentido de su utilización de la energía.

Hay muchos modelos más pero aquí te mostraré 8 de ellos:

#### - “r” caligráfica normal -



Cuando hay simetría en los dos ángulos de arriba. Tu canalización de la energía es excelente, tienes persistencia e iniciativa cuidando casi siempre el estilo tradicional. Sabes cuando es el momento más oportuno para aprovechar bien tus energías en el trabajo. ¡Enhorabuena!

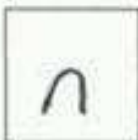
#### - Como una i sin el punto -



No trabajas con continuidad, lo vas haciendo a saltos. Deficiente utilización de la energía y con arranques de mal genio. Organízate mejor desde lo primero y procura hacer algún pequeño descanso cuando veas que tu atención comienza a decaer.



**- "r" en forma de monte -**



Eres un poco perezoso, intentas evitar todos los esfuerzos que te sea posible. Buscas el lado cómodo de las tareas que no exijan desgaste de energía. Carácter blando. Empieza por hacer pequeños esfuerzos si no nunca vas a llegar a ninguna parte.

**- "r" con ángulo a la izquierda -**



Te esfuerzas por canalizar tu energía hacia la persistencia. Por tu forma de ser y tu personalidad trabajas siempre con constancia e interés en lo que haces hasta llegar a la meta que te has propuesto. No se te puede pedir más.

**- "r" con ángulo a la derecha -**



Canalizas tu energía en la decisión y la iniciativa. Tienes formas innovadoras de pensar, crear o proyectarte. Tomas la iniciativa y pasas a la acción rápidamente caminando hacia tus metas. Lo único que te falla alguna vez es que eres un poco inconstante.

**- "r" con ángulos muy agudos -**



Canalizas mal la energía, la malgastas en descargas de genio, actitud alterada o en irritabilidad. Tienes mal carácter y eres agresivo. Quitá de tu "r" esos ángulos tan pronunciados y déjate de gruñidos y malos gemos.

**- "r" tipográfica con ángulo abajo -**



Haces un uso excelente de tu energía y además tienes sentido práctico en las cosas que haces. Tienes espíritu innovador y dinamismo activo. Te gustan las novedades, sobretodo si se trata de hacer las cosas de una manera más fácil y progresista.

**- "r" tipográfica con bucle pronunciado abajo -**



No canalizas bien la energía, te pones muchas veces a la defensiva, sobretodo cuando ves a otro que hace las cosas mejor que tú. Casi siempre te encuentras en baja forma y eres bastante variable. No estás satisfecho de tu trabajo en el plano emocional.

## Grafoterapia, ¿qué hay aquí para mi?



Después de esta exposición de varios modelos de “r” vamos a pasar a la grafoterapia. Es decir, ¿cómo puedo **cambiar esto** si está presente en mi escritura? Comprueba primero cómo haces la “r” haciendo una copia de un libro o revista y luego revises tu escritura.

Pues bien, ya que hayas autochequeado las “r” de tu escrito te darás cuenta que no siempre las hacemos igual, pero verás cómo, en general, puedes distinguir que hay un tipo que se repite más que los otros, esa será **tu forma** de hacer la “r”, la que haces más a menudo.

### Cómo hacer grafoterapia. Haciendo “los deberes”

Grafoterapia consiste en coger **un hábito en la escritura**, instalando un reflejo condicionado en tu cerebro. Es decir, haciendo todos los días el trazo que hay que cambiar, hasta que se integre en tu escritura habitual de **forma espontánea**.

Para ello todos los días debes hacer dos renglones con la letra “r” según el modelo nº1 si es caligráfica, o la nº7 si la haces tipográfica (te recomiendo la tipográfica porque es más dinámica), en un folio sin rayas ni cuadros poniendo la fecha en que lo haces, y escogiendo para ello la misma hora si puede ser. Esto no te va a ocupar más de cinco minutos. Debes procurar que no te molesten para que pongas atención en lo que estás haciendo. El resto del día no te preocupes en absoluto de cómo escribes ni de cómo haces la “r”, poco a poco verás como esta rutina diaria se establece en tu letra, y después te empezará a sorprender de cómo espontáneamente lo empiezas a corregir en tu escritura.

Paralelamente verás como también se empieza a corregir en tu vida la circunstancia que te molestaba. Verás cómo, poco a poco, trabajarás con más constancia, tendrás más iniciativa o será más agradable trabajar contigo si es que eras un poco variable o inflexible. Cada persona, es diferente en sus progresos con la grafoterapia, aunque como norma general a los 15 días se empiezan a observar cambios.

### ¿Qué magia hay en cambiar mi escritura?

Pues ninguna, aquí no hay magia en cambiar la forma de escribir y que tú cambies a continuación. De lo que se trata es de que veas qué problemas hay en tu vida que están pasando **desapercibidos** y que cuando los identifiques por medio de la escritura, tomes la decisión de corregirlo,



porque entonces ya estás tomando en tu mente una postura de decisión mental de **hacer un cambio en tu vida**. De romper con los viejos hábitos **que interrumpen tu proceso de cambio** de una manera escondida. De eliminar el qué dirán, qué van a pensar de mí si hago esto o aquello, en fin de romper con las limitaciones que tú mismo te impones en base a lo que opinen los demás y de que te decidas a **hacer lo que realmente quieres hacer**.

En un libro de las leyes de Murphy, vi un párrafo muy interesante a la hora de **perder el miedo** a lo que piensen los demás de ti. Decía: “No se preocupe por lo que los demás **piensen de usted**, están demasiado ocupados, preguntándose **por lo que usted pensará de ellos**”.

**En el próximo número:** La “m” minúscula, el yo íntimo, el familiar y el social.

## CASO REAL: La adicción al juego



Hoy vamos a contar el caso de una persona que ha caído en una de las adicciones actuales que está progresando con mayor rapidez, la ludopatía o adicción al juego.

Se trata de una mujer joven de 45 años, soltera y sin hijos. Tiene un buen empleo como funcionaria y su mayor problema es la soledad, dice que ella disfruta mejor cuando está trabajando que en los fines de semana. Dice que gran parte de culpa la tiene su padre que la acostumbró a jugar a las cartas desde pequeña y aunque yo personalmente no creo que lo que hacen los padres lo hagan los hijos de manera fija, son sus creencias y eso es **lo que funciona** en su vida. Si así fuera habría pocos problemas con los hijos hoy día, ya que a los de mi generación nuestros hijos no nos han visto fumando porros o haciendo botellón por ejemplo.

En las conversaciones que tuvimos, este punto le estuvimos discutiendo y por fin llegó al convencimiento de que, realmente eso era una excusa y un afán de culpabilizar a alguien de “sus problemas”, porque realmente ella empezó a jugar con asiduidad cuando estuvo en casa convaleciente de una operación quirúrgica y tenía **demasiado tiempo** para aburrirse. Y aquí está realmente **la clave del problema**. Si llegamos al inicio de la adicción así como a la situación personal de aquel momento (en este caso la soledad), tenemos resuelto el 50% de la adicción.

Nuestro tratamiento además proseguía con grafoterapia, en el que trabajamos la voluntad y el autocontrol como base para eliminar sus tendencias adictivas, pero también es muy importante la reestructuración de sus creencias y **la decisión** de romper con una situación que la estaba poniendo al límite de sus fuerzas.

Su principal adicción era al juego por Internet, sobretodo al póker (desde joven sabía jugar), y también había probado las máquinas tragaperras, y las apuestas deportivas.

Una de nuestras conversaciones más importantes versó sobre la manipulación a la que se somete a los jugadores por Internet, con su “fichaje” por parte de las empresas de juego.



Hablamos de cómo se les hace un minucioso perfil con todos sus momentos más favorables para hacerles una “buena oferta”, como por ejemplo la pasaba a ella que ya estaba fichada como **jugadora de fin de semana**.

El resultado del tratamiento de esta especial adicción es que dejó de jugar **desde el primer día**, no padeció ningún tipo de ansiedad y a día de hoy, hace ya 6 meses que dejó de jugar.

Dice que nunca pensó que dejar de jugar fuera tan fácil, ya que ella lo había intentado ya varias veces y nunca lo había logrado. Además todo el proceso se desarrolló sin tener que tomar ningún medicamento, cuando antes había estado tomando antidepresivos y ansiolíticos y había seguido jugando, pero ya ha adoptado una frase que repito a menudo a mis pacientes y que se la debemos a Henry Ford:

*“Tanto si crees que puedes, como si crees que no puedes...estás en lo cierto”.*

## ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A MIS HIJOS?

### Asma y alergia



Queridos papás:

Siempre la misma advertencia, “arreglaros vosotros y se arreglarán vuestros hijos”, y esto de ninguna manera es una culpabilización para los padres, ya que todos lo hacemos lo mejor que sabemos, pero sí un detalle a tener en cuenta, y es que si os está tocando pasar en vuestra vida por una circunstancia desagradable, emprended enseguida el camino para solucionarlo y no dejéis que los problemas se enquisten y se prolonguen por demasiado tiempo.

¡Cuídate tu primero y así podrás ayudar a tus hijos!

### ALERGIA

En primer lugar vamos a ver **qué significa** una alergia en el terreno psicológico. Esto es sencillo de reconocer puesto que se trata de **una agresión** del ambiente que te rodea que percibes hacia ti, o sea en el fondo de una alergia siempre subyace un componente fundamental e imprescindible que es... **el miedo**.

Bueno pues ya que sabemos donde está el origen de tu alergia, se trata de buscar la causa de ese miedo y si realmente es tan peligroso como imaginas, porque tal y como tú percibes las cosas es como realmente son, pero esta verdad es **sólo para ti**.

Por ejemplo vamos a ver una de las alergias más frecuentes, **la alergia al polen**. Si observas qué es el polen, verás que está en la atmósfera para cumplir una función reproductora básica en el mundo vegetal, y es la preparación de las semillas **que van a germinar**. Traduciendo esto a su significado real el polen significa nada menos que **la vida**, ya que sin polen sería imposible ningún tipo de vida vegetal. ¿Me quieres decir entonces, por qué tú o tu hijo se siente agredido por la vida, por la efusión en primavera del despertar de la vida? ¿Por qué te tienes que pertrechar de pañuelos, antihistamínicos, respiradores, jarabes, vacunas, autovacunas y demás sólo porque después del invierno la vida comienza de nuevo? ¿a qué le tienes miedo? Y lo que es más importante, ¿le has comunicado a tu hijo tus propios miedos? Personalmente te diré que he

tratado varios casos de alergias infantiles con gran éxito, de niños que estaban sobrecargados de tratamientos para la alergia, sin conocerles siquiera, **sólo tratando a la madre**. En cuanto su madre superó sus miedos, los niños no sólo mejoraron, sino que se curaron totalmente.

## ASMA INFANTIL

Y ahora pasamos a comentar sobre el asma infantil, que es una de las afecciones que más ha aumentado en los últimos años, y que sube en proporciones alarmantes. Los últimos datos indican que afecta en torno al 10% de los niños y adolescentes españoles. Vamos a ver algunas de las causas que se intuyen.

Según la revista digital que podéis consultar en ([http://www.asmainfantil.com/frontend/asmainfantil/noticia.php?id\\_noticia=544&id\\_seccion=123&PHPSESSID=b04230595af0a425403b6b6909670a29](http://www.asmainfantil.com/frontend/asmainfantil/noticia.php?id_noticia=544&id_seccion=123&PHPSESSID=b04230595af0a425403b6b6909670a29)) “investigadores canadienses informan que los niños expuestos aunque sea a un tratamiento de **antibióticos durante su primer año** de vida podrían estar en mayor riesgo de desarrollar asma infantil. De acuerdo con el estudio, la exposición a un solo ciclo de antibióticos pareció duplicar el riesgo de asma. Y, ese riesgo parece crecer por cada ciclo adicional de antibióticos que se toma durante el primer año de vida, según el informe”.

Pues si esta es una causa por la que se puede estar induciendo el asma en el primer año, seguramente será preciso vigilar que los antibióticos que toma el niño sean sólo los estrictamente necesarios y sobretodo huir de la automedicación de los padres, teniendo en cuenta que un solo ciclo de antibióticos ya **duplica** el riesgo de asma.

También se apunta hacia otros predisponentes en la III Jornada Nacional de Asma Infantil 2010, aquí podéis ver el documento completo ([http://www.google.es/url?sa=t&source=web&cd=16&ved=0CD0QFjAFOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.neumoped.org%2FPrensa%2FNPIIIJornadaAsma.pdf&rct=j&q=asma%20infantil%20espa%C3%B1a&ei=lnYUTd7QG5O7jAeAk4T3BQ&usg=AFQjCNG1VDMH-YkH-kj92HXJr0mb\\_bSDQ](http://www.google.es/url?sa=t&source=web&cd=16&ved=0CD0QFjAFOAo&url=http%3A%2F%2Fwww.neumoped.org%2FPrensa%2FNPIIIJornadaAsma.pdf&rct=j&q=asma%20infantil%20espa%C3%B1a&ei=lnYUTd7QG5O7jAeAk4T3BQ&usg=AFQjCNG1VDMH-YkH-kj92HXJr0mb_bSDQ)) que hace algunas observaciones muy importantes como que: “El riesgo de asma aumenta de forma alarmante en los niños con uno o ambos padres fumadores. La exposición de los niños al humo del tabaco aumenta los síntomas respiratorios como la tos o la producción de esputos”.... “El estudio ha demostrado que los niños de dos a cuatro años que viven con una persona que fuma tienen un **80% más** de posibilidades de sufrir asma que los niños de familias no fumadoras”.

También se dice aunque parezca extraño que “el **exceso de higiene** que caracteriza a las sociedades occidentales puede impedir el contacto del recién nacido y del lactante con antígenos que estimulen su sistema inmunológico”

Este dato nos parece muy interesante ya que se pone de manifiesto que la sobreprotección y el estar en ambientes demasiado esterilizados priva al niño de los necesarios “ensayos” que debe hacer el sistema inmunitario para defender esta nueva vida, ya que nunca vamos a poder tener al niño totalmente protegido de gérmenes necesarios para su buen desarrollo.

Por otro lado también se apunta sobre “la contaminación atmosférica con partículas diesel que aumenta la capacidad de producir alergia de los alérgenos que circulan por el aire. Por tanto la disminución de prevalencia del asma pasa por reducir la contaminación atmosférica”.

Hasta aquí varias de las causas que están disparando las cifras del asma infantil en cuanto al cuidado del niño directamente. Sin embargo no quiero dejar de decirte que según exponíamos en el nº3 de nuestra Revista en el apartado Dossier sobre analgésicos y antiinflamatorios hablamos de un trabajo realizado por el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental y el Instituto Municipal de Investigación Médica (IMIM-Hospital del Mar) de Valencia efectuado en colaboración con la University of Aarhus de Dinamarca que pone de manifiesto "**la relación existente entre la utilización de paracetamol durante el embarazo, especialmente en el primer trimestre de gestación, y el riesgo de que los niños sufran problemas respiratorios o desarrollen asma a los largo de los primeros siete años de vida**".

Según **M. Kogevinas**, uno de los investigadores, "se han podido poner de manifiesto por primera vez y con suficiente evidencia científica los efectos para el feto del paracetamol, **tomado en cualquier momento del embarazo, ya que éste atraviesa la placenta y el feto no tiene la capacidad de metabolizarlo**".

Estos resultados son especialmente relevantes si se tiene en cuenta que el paracetamol es un analgésico ampliamente utilizado por la población en general, y que es a menudo el fármaco de elección para **paliar el dolor en mujeres embarazadas, ya que no está contraindicado durante la gestación**. Hasta el momento, el uso de paracetamol ya había estado asociado con un incremento del asma en niños y adultos, pero no se había realizado un estudio de amplio alcance que relacionara este efecto en la exposición prenatal. Los resultados revelan **un incremento del 20% del riesgo que los niños sufran asma durante los primeros 18 meses de**



**vida, riesgo que se incrementa hasta el 50% si el estudio se amplia a los siete años.**

Este estudio prospectivo parece confirmar la hipótesis de que **el asma infantil puede iniciarse ya en el útero**, es decir, **en la etapa prenatal**. No obstante, y dada **la alta prevalencia del asma infantil en nuestra sociedad**, es importante tener en cuenta estos resultados para revisar la práctica prescriptiva del paracetamol durante el periodo de gestación, sobretodo durante **los tres primeros meses”**.

Si quieres leer el estudio completo aquí te dejo la dirección:

<http://www.plataformasinc.es/esl/Noticias/El-paracetamol-tomado-durante-el-embarazo-aumenta-el-riesgo-de-asma-en-recien-nacidos>

Y ya para aportar algo más positivo, aquí os dejo un bonito cuento terapéutico para que se lo pongáis a vuestro hijo, se titula “Cecilia controla su asma” y podéis encontrarlo en esta dirección <http://vimeo.com/14780485>

## **DOSSIER: Métodos naturales para quitar el dolor**



En el número anterior hacíamos un exhaustivo recorrido por el paracetamol y el ibuprofeno, principales medicamentos recetados actualmente para el tratamiento del dolor, y no sólo informaba de sus indicaciones, sino también y más importante sobre la gran cantidad de efectos secundarios e interacciones que se pueden producir con la toma continuada de forma crónica

de estos medicamentos y los protectores del estómago que deben tomarse con los antiinflamatorios.

Ya hemos visto cómo un tratamiento que en principio se le suponía bueno para una cosa acaba dañando algún otro órgano siendo sus efectos aún más dolorosos que el que en principio pretendía curar. Por tanto la primera medida a tomar es la de no cronificar de ningún modo la toma de medicamentos y echar mano de ellos sólo cuando sea imprescindible y siempre bajo prescripción médica.

### **Aspectos psicológicos del dolor**

Cuando tenemos un dolor sea el que sea, lo primero que deberíamos hacer es no luchar contra él, no quitarle de encima rápidamente sin antes preguntarnos porque le tenemos y que es lo que nos está queriendo decir.

El dolor físico, invariablemente ha tenido **un precursor** en nuestra mente, en nuestra vida, ya sea algún problema o alguna circunstancia estresante que nos ha tocado vivir. Y sin este “diálogo” con nuestro dolor, tan sólo vamos a aplazar o a cambiar de sitio nuestra molestia física, pero no lo vamos a solucionar definitivamente.

Todos hemos oído muchas veces decir a personas que padecen de jaquecas, lumbago, dolor de espalda, dolor de muelas, etc. y sin embargo se han resignado a tomar determinados fármacos o a parar y estar algún día en la cama hasta la próxima vez que les vuelva a venir el mismo dolor.

## Hablando con mi dolor

La próxima vez que tengas uno de tus “viejos dolores” conocidos, lo primero que debes preguntarte es “¿**qué te impone** que hagas ese dolor?”, esta es una pregunta fundamental y de lo que respondas depende que soluciones digamos un 33% de tu molestia. El otro 33% depende de otra pregunta, “¿qué te **impide** hacer este dolor?”. Y por último el otro 33 % depende de algo que te resultará un poco chocante y es ¿qué **recompensa** te da ese dolor?

Voy a explicarte ahora como debes hacerte estas preguntas para que no te pongas “trampas en las respuestas”.

- \* La pregunta “**qué te impone** que hagas ese dolor” quiere decir qué te está obligando a hacer que cuando no te duele no lo haces. Voy a ponerte algunos ejemplos; cuando tienes jaqueca sólo se te quita si te echas en la cama **a oscuras** durante un par de horas; cuando te duele la espalda sólo te descansa cuando estás **en la cama**; cuando te duelen las rodillas andas lo menos posible y **te mueves menos** porque no puedes.

Ahora veremos qué quiere decir esto. Resulta que las personas con jaquecas y migrañas suelen estar muy pendientes de todo y ser muy perfeccionistas y esto lo consiguen escudriñando todo lo que miran para ver si está bien y “casualmente se les pasa cuando están **a oscuras**, con los ojos cerrados y sin ver nada, es decir **descansando de mirar**. El dolor de espalda se te pasa **en la cama**, ¿no crees que deberías bajar la marcha de tu vida, echar el freno y descansar más? Y por último cuando te duelen las rodillas y no puedes moverte como antes, ¿no estarás haciendo trabajos inadecuados para ti? ¿Qué ya no son para tu edad? ¿Estás obligando a tus articulaciones a un sobreesfuerzo?

- \* La pregunta “¿qué te **impide** hacer este dolor?” quiere decir qué cosas **dejas de hacer** cuando tienes tu dolor. Por ejemplo en nuestra sociedad hay muchos abuelos, relativamente jóvenes, que tienen que cargar con sus nietos, para que sus hijos trabajen y encima estos trabajos son de forma gratuita. Bien, pues hay abuelos/as que padecen de forma crónica de lumbago y de vez en cuando les da, en cuyo caso “no pueden” ir a recoger al colegio a los nietos, o cuidarlos en casa porque “no se pueden mover”, ¿están sobrecargados los abuelos de manera que de vez en cuando **necesitan** hacer un descanso con un dolor que no ponga en duda su buena voluntad? Cualquier cosa que “dejes de hacer” te brindará

**multitud de pistas** sobre cual es el origen de tu dolor. ¿No puedes salir un viernes por la noche porque te duele la cabeza? ¿de verdad te apetecía salir? ¿te molesta la presencia de alguien de tu grupo y no lo quieres decir? ¿te apetece mejor ver la película de la tele en zapatillas, pero no quieres que te llamen aburrido?

- \* Y vamos con la última pregunta, ¿qué **recompensa** te da ese dolor? Te preguntarás como es posible que haya una recompensa en tener dolor, pero realmente en casi todos los dolores de alguna manera se te está compensando por alguna **carencia** que tengas en tu vida. Muchas mujeres dedicadas al cuidado de su casa, dicen que nadie las quita tareas de encima sino cuando están enfermas y los demás deben afrontar las cosas que ella hace y que entonces es cuando le prestan más atención. Otras personas sólo consiguen visitas o llamadas de su familia o amigos, cuando están enfermos. Y además ¿te has **librado**, de ir a determinado sitio, de hacer determinada cosa, de “tener” que estar con alguien, por un **inoportuno dolor**?

Si observamos con un poco de atención enseguida vemos que las tres preguntas, de hecho son la misma, que de lo que se trata es de que entables una amigable conversación contigo mismo (pocas veces lo hacemos), de que sepas que es lo que quieres de verdad, y de que si realmente quieres hacer algo lo hagas y si no lo quieres hacer no lo hagas.

Que te dejes de preguntar si a los demás les sentará mal lo que haces o dejas de hacer, que no dejes que nadie gobierne tu tiempo, ni que disponga de él, que tu tiempo es tuyo y tú eres quien tiene que decidir en que quieres emplearlo...y así seguiría con muchas cosas más si no fuera porque quien tiene que tomar la decisión de que hacer con su vida eres tú, y si tu no quieres hacer nada poco puedo hacer yo por mucho que te diga.

Y también quiero que sepas que si sigues haciendo lo mismo de siempre, seguirás teniendo...

...lo que siempre has tenido.

**En el próximo número:** Mis reflexiones sobre el cáncer.

## ALGO PARA REFLEXIONAR

### **Carta de despedida de Gabriel G<sup>a</sup> Márquez a sus amigos**

Cuerpo: "Si por un instante Dios se olvidara de que soy una marioneta de trapo y me regalara un trozo de vida, posiblemente no diría todo lo que pienso, pero en definitiva pensaría todo lo que digo.



Daría valor a las cosas, **no por lo que valen, sino por lo que significan.**

Dormiría poco, soñaría más, entiendo que por cada minuto que cerramos los ojos, perdemos sesenta segundos de luz. Andaría cuando los demás se detienen, despertaría cuando los demás duermen. Escucharía cuando los demás hablan y ¡cómo disfrutaría de un buen helado de chocolate!

Si Dios me obsequiara un trozo de vida, vestiría sencillo, me tiraría de bruces al sol, **dejando descubierto, no solamente mi cuerpo, sino mi alma.**

Dios mío si yo tuviera un corazón, escribiría mi odio sobre el hielo, y esperaría a que saliera el sol. Pintaría con un sueño de Van Gogh sobre las estrellas un poema de Benedetti, y una canción de Serrat sería la serenata que le ofrecería a la luna. Regaría con mis lágrimas las rosas, para sentir el dolor de sus espinas, y el encarnado beso de sus pétalos...

Dios mío, si yo tuviera un trozo de vida... **No dejaría pasar un sólo día sin decirle a la gente que quiero, que la quiero.** Convencería a cada mujer u hombre que son mis favoritos y viviría enamorado del amor.

A los hombres les probaría cuán equivocados están al pensar que dejan de enamorarse cuando envejecen, sin saber **que envejecen cuando dejan de enamorarse!** A un niño le daría alas, pero le dejaría que él solo aprendiese a volar. A los viejos les enseñaría que la muerte no llega con la vejez, sino con el olvido. Tantas cosas he aprendido de ustedes, los hombres... He aprendido que todo el mundo quiere vivir en la cima de la montaña, sin saber que la verdadera felicidad está en la forma de subir la escarpada. He aprendido que cuando un recién nacido aprieta con su pequeño puño, por primera vez, el dedo de su padre, lo tiene atrapado por siempre.

He aprendido que **un hombre sólo tiene derecho a mirar a otro hacia abajo, cuando ha de ayudarlo a levantarse.** Son tantas cosas las que he podido aprender de ustedes, pero realmente de mucho no habrán de servir, porque cuando me guarden dentro de esa maleta, infelizmente me estaré muriendo.

**Siempre di lo que sientes y haz lo que piensas.** Si supiera que hoy fuera la última vez que te voy a ver dormir, te abrazaría fuertemente y rezaría al Señor para poder ser el guardián de tu alma. Si supiera que esta fuera la última vez que te vea salir por la puerta, te daría un abrazo, un beso y te llamaría de nuevo para darte más. **Si supiera que esta fuera la última vez que voy a oír tu voz, grabaría cada una de tus palabras para poder oírlas una y otra vez indefinidamente.** Si supiera que estos son los últimos minutos que te veo **diría "te quiero" y no asumiría, tontamente, que ya lo sabes.**

**Siempre hay un mañana y la vida nos da otra oportunidad para hacer las cosas bien,** pero por si me equivoco y hoy es todo lo que nos queda, me gustaría decirte cuanto te quiero, que nunca te olvidaré.

El mañana no le está asegurado a nadie, joven o viejo. Hoy puede ser la última vez que veas a los que amas. Por eso no esperes más, hazlo hoy, ya que si el mañana nunca llega, seguramente lamentarás el día que no tomaste tiempo para una sonrisa, un abrazo, un beso y que estuviste muy ocupado para concederles un último deseo. Mantén a los que amas cerca de ti, diles al oído lo mucho que los necesitas, quíérelos y trátalos bien, toma tiempo para decirles "lo siento", "perdóname", "por favor", "gracias" y todas las palabras de amor que conoces.

**Nadie te recordará por tus pensamientos secretos.** Pide al Señor **la fuerza y sabiduría para expresarlos.** Demuestra a tus amigos cuánto te importan."