

Centro de Psicología
y Grafología
~ Peritos Calígrafos ~

REVISTA DIGITAL

PSICOLOGÍA Y GRAFOLOGÍA

Nº8

EDITORIAL

En este mes de Enero de 2012 querido lector vuelvo a estar contigo. Ahora apetece estar en casa calentito y mirar caer las hojas de los árboles desde la ventana. La lectura es una buena compañía. Con un libro jamás te sentirás solo.

Muchas gracias a todos los que me habéis escrito diciéndome que os ha gustado el análisis que enviamos por el aniversario de la revista, lo que más os ha llamado la atención a algunos es la cifra de inteligencia que como podéis observar coincide con las últimas notas de los estudios que habéis hecho, cursos, etc.

Se trata de la inteligencia emocional, y de cómo os desempeñáis en cuanto a emociones, ya que según la opinión de los expertos ser inteligente es saber adaptarte a la situación que te toque vivir en cada momento sin tensiones ni excesivas preocupaciones, sólo las justas. En cuanto al número de la nota está hecha en una escala del 0 al 10, igual que en el colegio.

Todos me habéis dicho que os he descrito con bastante fidelidad en vuestra forma de ser respecto a los aspectos que hemos analizado. Gracias a todos de nuevo.

Te traigo nuevos artículos que espero sean de tu interés y para finalizar una lectura para invitarte a reflexionar.

Espero que el nuevo año 2.012 te traiga todo lo que desees.

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

Salud, dinero y amor. ¡Por aquí nos pillan! 4

Empezaremos por la salud 4

Seguimos con el dinero 5

Y para terminar el amor 7

GRAFOLOGÍA

La rúbrica 9

DOSSIER

Los pájaros de la mina (Sensibilidad Química Múltiple) 12

ALGO PARA REFLEXIONAR

Limpieza interior 15

PSICOLOGÍA



Salud, dinero y amor. ¡Por aquí nos pillan!

Una canción de los años 60 rezaba así: “tres cosas hay en la vida, salud, dinero y amor y el que tenga estas tres cosas que le dé gracias a Dios...”.

Y esto es realmente lo que hay, dicen que los seres humanos de todas las épocas se mueven por estos tres símbolos. Bien es sabido que muchos de nosotros tenemos mayor movimiento hacia uno que hacia otro lado, pero en líneas generales todos queremos tener de los tres y a ser posible **en cantidades generosas**.

Sabiendo que estas son en mayor o menor medida las tres necesidades básicas del ser humano, ni que decir tiene que todo el que tenga oscuras intenciones para **doblegar al hombre** lo abordará por uno de estos tres lados.

Empezaremos por la salud



No hay peor situación que alguien te apunte con un arma a la cabeza; ni que decir tiene, que procurarás hacer ciegamente lo que la persona te diga a no ser que **estimes en poco tu vida**. Y es que, quien tiene un arma que te está amenazando, sea de la naturaleza que sea, en realidad te tiene **en sus manos**.

Cuando una persona, se sienta a escuchar el diagnóstico ante un médico, ese médico, en ese momento, tiene la facultad de condenarte o absolverte mediante el diagnóstico que tiene apuntado en el papel que tiene en sus manos. En medicina este efecto tiene un nombre establecido y se conoce por “**el efecto iatrogénico**”, y es que en verdad, la manera en que te lo exprese el médico va a depender en gran medida tu aceptación del diagnóstico, en ese momento y sobretodo de ahí en adelante.

Sin embargo, toda la libertad tan cacareada que tenemos, aquí se cae de forma estrepitosa. Actualmente la burocracia médica te impone por medio de amenazar tu vida (ya sabes el tiro en la cabeza, si no haces lo que yo diga), las pruebas que crea convenientes sin que tú tengas **la más mínima oportunidad** de decir nada. No se te puede ocurrir siquiera hablarle al médico de tratamientos naturales, psicológicos ni alternativos, so pena de que te amenacen con su arma cargada y preparada para disparar. ¿Porqué los médicos

no saben curar si no es con un arsenal de medicinas que intoxicarán tu organismo en más órganos de los que ya tienes afectados?

¿Por qué no nos dejan volver a la naturaleza? ¿Porqué debemos seguir a rajatabla estos tratamientos arcaicos con fármacos que dejan tras de sí una larga estela de efectos secundarios? Los médicos saben de sobra que la persona se compone de **cuerpo, mente y espíritu**, y flaco favor van a hacer a alguien a quien sólo le traten el cuerpo. La medicina tal como hoy se aplica está sumamente **incompleta** porque sólo mira la rentabilidad en base a la toma de medicinas de cada paciente, sin embargo se olvida estrepitosamente de cómo es la vida de esa persona, de sus problemas y sus **carencias**.

A veces resulta patético, cómo en aras de dar un poco de humanidad al enfermo, miran de una ojeada solamente el nombre en la ficha y le repiten continuamente y en tercera persona como si fuera un mantra. Como si estuvieran hablando de alguien que no está presente.

¿Y que tal está Francisco? Francisco, ¿qué tal has dormido? ¿Te gusta la comida de aquí Francisco?

Y Francisco en realidad no sabe de quien se está hablando, se pierde en ese nombre repetido continuamente con el que no se identifica que se le nombre con tanta familiaridad, porque a él en realidad, su familia y sus conocidos le llaman Paco.

Seguimos con el dinero



Dicen que “todo hombre tiene un precio”, que lo único que es necesario es que la cifra llegue en un momento en que te dejes comprar por alguna circunstancia que atraveses en ese instante y tus torres de resistencia caerán en el suelo hechas añicos.

Sin embargo en la sociedad en que vivimos actualmente, el “**culto al dinero**” está haciendo verdaderos estragos entre las personas. Nos enseñan desde la escuela a vivir en una sociedad de consumo insustancial y arbitrario, que nos conduce a un punto sin retorno, todo ello aderezado eso sí con la inestimable ayuda de la siempre presente televisión.

La televisión está presente en nuestras vidas y nos diseña continuamente el **modelo que debemos seguir**, qué hemos de comprar para sentirnos bien, para ser felices, para sentirnos importantes, para estar bien alimentados, etc, etc...

Increíbles figuras del deporte de élite (que toda “su élite” es estar forrado de dinero), llevan magníficos relojes sin los que no podemos vivir, magníficos perfumes que les traerán conquistas a tope (ellos no saben que lo que las enamora son los euros) y demás tontunas inexplicables.

Cantantes con unos tipos magníficos conseguidos a base de bisturí que dejan fea a la más bonita de las chicas “normales” y que su único mérito es contorsionarse en el escenario y dar chillidos que aturden a cualquiera, señoras estupendas “bis” con lo del bisturí que van dejando una estela de perfume que deja boquiabiertos a los hombres, modelos que desfilan con unas anorexias impresionantes y con trapitos que nadie en su sano juicio podría ponerse, y demás lindezas por el estilo.

Pero he aquí que ha aparecido la terrible crisis de la que todo el mundo habla y a todos nos está poniendo en **nuestro sitio**. Algunos recortes por parte del Gobierno, otros por parte de la falta de trabajo y otros porque los sueldos se han “congelado”. De esta manera mucha gente por fin se ha caído del guindo de la tontería en la que estaban subidos. Ya no sirve tirar de tarjeta de crédito esperando que ya se pagará cómodamente en plazos, de hecho yo nunca he comprendido lo de tener una tarjeta de crédito (nunca la he tenido) y tampoco entiendo cómo una persona se puede dedicar a gastar lo que aún no ha ganado sin que tarde o temprano se acabe el suministro. Que yo sepa esto lo pueden hacer los millonarios, no la gente de clase media, es decir los que somos del montón.

¿Y la costumbre de sacar pequeños créditos personales? Hay personas que se juntaban pagando los plazos de ocho cosas diferentes (no es broma, conozco casos) con lo cual cuando llegaba primeros de mes se juntaban pagando la letra del coche, de los muebles de la cocina, de la tele de plasma, etc, etc incluso sé de personas que han pedido préstamos para irse de vacaciones, bueno esto ya si que es tontería pura, porque lo más normal que haría alguien en su sano juicio si no tienes dinero es que te quedes en casita y te dejes de aumentar la ya abultada cartera de tus préstamos.

Y la verdad es que con esto del dinero yo me estoy mosqueando, porque sutilmente se nos está “amaestrando” a tener las cuentas online para que no haya oficina bancaria física a la que acudir, y se nos está acostumbrando a vivir con tarjetas pero sin llevar dinero en efectivo. Incluso hay bancos que te exigen que cuando has hecho un ingreso en ventanilla después pongas al día tu libreta en el cajero automático. ¿Alguien sabe porque no quieren que tengamos dinero en efectivo?

Y para terminar el amor



Por este lado nos pueden manipular, pero bien.

Por este lado pueden sabotarnos en lo más íntimo, en lo más hondo de nuestra mente y de nuestra alma.

¿Te has dado cuenta de los ataques continuos que recibe la familia; de los “bombardeos” continuos a la que se la somete con el solo afán de dejarte solo?

Porque desde el momento en que no puedas recurrir al calor de la familia es cuando puedes sentirte realmente más solo que la una, y ahí es donde realmente eres más vulnerable.

De acuerdo con un informe realizado por el Instituto de Política Familiar (IPF), durante el año 2010, España tuvo 128.000 rupturas familiares, de los cuales la mayoría serían divorcios.

Aparentemente, el máximo auge de las separaciones se produjo durante los primeros nueve meses del año pasado, cuando se contabilizaron cerca de 93.000 rupturas, lo que significó un incremento del 3,2% respecto al mismo periodo del año 2009.

El aumento de los casos de divorcio tendría su raíz en la “Ley del Divorcio Expres”, que desde 2005 posibilita en España que, por 400 euros, una pareja se separe en menos de un día. El estudio del IPF se basa en datos del Consejo General del Poder Judicial español (CGPJ) y da cuenta que los divorcios -que en el año 2002 representaban el 36,5% de rupturas anuales- ahora superan el 90% del total. (Blog Vida en Familia <http://www.onfamilia.com/familia-online/por-aumento-de-divorcios-se-agrava-crisis-familiar-en-espana/>).

Bueno pues si vemos las cifras de divorcios y el momento en que se hace preocupante su ascenso desorbitado (Ley del Divorcio Expres), vemos que realmente no es la peor relación entre matrimonios jóvenes, principalmente, la que ha precipitado estas cifras, sino que claramente es la precipitación “autorizada” del Gobierno quien ha dado lugar a lo que hemos llegado.

¿Nunca has tenido algún terrible disgusto con tu marido/mujer y pensaste que querías romper con el/ella de forma inmediata? Yo creo que dejando un intervalo en que se hable con tranquilidad se puede llegar a otro tipo de acuerdo, sin descartar que el divorcio sea beneficioso en caso de diferencias insalvables ante ambos cónyuges.

Otro ataque hacia la familia le tenemos con la autorización de las jóvenes que desde los 16 años puedan abortar sin que sus padres lo sepan. Bueno a mí me parece que el que a una joven, en uno de los peores trances de su vida, le impidan tener la protección y la compañía de sus padres, es un asunto muy grave. Por supuesto que en un principio como mínimo los padres se van a sorprender y se disgustarán, pero ya no estamos en la época en que se echaba a las hijas de casa cuando se quedaban embarazadas. En cierto modo con esta medida se la está desarraigando a la joven de su **núcleo familiar** con la ayuda del Estado. El nuevo Gobierno ya ha empezado a rectificar esta ley teniendo en cuenta el **derecho a la vida** que todo ser humano tiene, incluido el que aún no ha nacido, sería bueno cambiarla por lo inhumana y antinatural que es.

Y por último, no sé si habéis visto la cantidad de denuncias que se fomentan entre padres e hijos, algunos padres deben aguantar hasta el infinito a hijos ya mayores que no quieren trabajar ni estudiar y que poseen una larga lista de derechos y casi ninguna obligación. Esta manera de enfrentar a padres e hijos nos hace dudar muy mucho del sentido de la Justicia, ya que en ocasiones hemos vistos sentencias disparatadas, como que por un cachete que le había dado a su hijo prohibieran a una madre verle durante un año, con una orden de alejamiento como si se tratara de una maltratadora.

El apoyo de las leyes en todos los casos que hemos visto trata con toda claridad para mí, de arrancar al ser humano de sus más fuertes columnas donde apoyarse: **su familia.**

GRAFOLOGÍA: La rúbrica

En este número completamos la parte que nos faltaba para interpretar cómo firmamos. La vez anterior hablábamos de la firma y ahora estudiaremos la rúbrica.

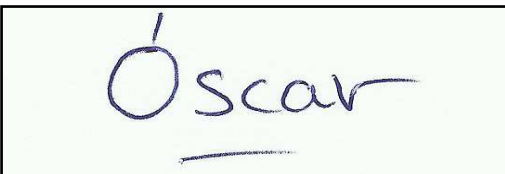
Esta parte nos habla de las defensas que ejercitamos para sentirnos protegidos. Nos habla de cómo nos desenvolvemos en sociedad, de si la vida nos ha hecho un poco estar a la defensiva, si vamos con toda naturalidad, si nos sentimos bien, si estamos orgullosos de nosotros mismos, y un sin fin de cosas más. Por supuesto que contamos con cientos de modelos de rúbricas, ya que cada uno tenemos la nuestra propia y hay personas que tienen varias, una para el trabajo, otra para los amigos, la familia, etc. Aquí vamos a centrarnos en las más habituales.

Nº1 - Sin rúbrica



Aunque algunos no lo crean hay muchas personas que no tienen rúbrica. Generalmente con su nombre y apellido les basta, y a veces sólo ponen su nombre. Estas personas suelen estar bastante seguras de sí mismas y no necesitan defenderse ni protegerse de nada. Además suelen sentirse bastante libres de hacer lo que les place. Es una firma muy positiva. Un buen ejemplo de esta firma es la de Einstein, como verás no le hace falta ningún adorno ni defensa, se sentía libre para expresar lo que quería decir. Como detalle a observar, vemos que “Albert” sólo está puesto como una inicial. Su preocupación principal era su trabajo y en él estaba totalmente concentrado.

Nº2 - Con una raya debajo, igual o menor que el nombre



Es muy parecida a la anterior pero por alguna razón desean subrayarse a sí mismos para ver su firma completa. Esta firma la hacen las personas que van a su aire sin ponerse unas metas excesivas que a lo mejor no pueden cumplir. Creen que es mejor tomar la vida como se presente, sin agobios de ninguna clase. Firma muy positiva.

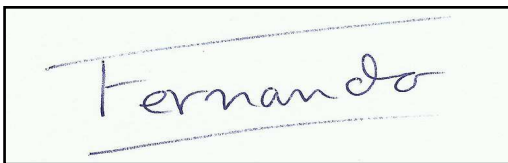
Nº3 - Con una raya debajo que sobrepasa el nombre



Cuando la raya que hace de rúbrica sobrepasa con creces el nombre, nos encontramos con una persona que se pone una metas muy lejanas y que según él piensa le serán difíciles de alcanzar o

le va a costar demasiado conseguirlas. Realmente, pocas veces se va a sentir satisfecho de sí mismo, ya que seguirá poniéndose nuevos objetivos antes de haber finalizado los anteriores. Esta rúbrica es un poco insatisfactoria para la persona.

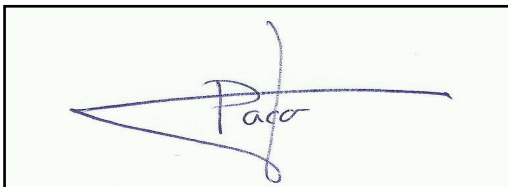
Nº4 - Firma entre dos líneas paralelas como rúbrica



Esta firma se encuadra entre dos líneas paralelas, una de ellas subrayándola y otra por encima. Esta persona tiene un camino perfectamente marcado y, generalmente, no ha sido ella la que ha

diseñado el itinerario. Puede estar en personas que ejercen profesiones de altas obligaciones y que no se pueden permitir desviarse de la ruta trazada, hay poco que ellas se vayan a permitir fuera de lo que se les ha encomendado. Esta firma no es ni positiva ni negativa, digamos que es un poco “neutra”.

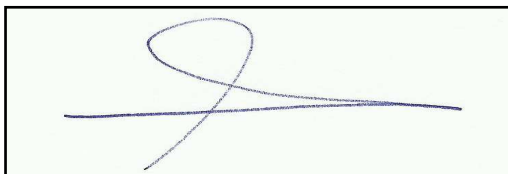
Nº5 - Con un ángulo pronunciado a la izquierda



Ponerse un ángulo hacia la izquierda de la rúbrica habla de una actitud masoquista ante la vida, esta persona de alguna manera se está castigando o perjudicando a sí misma y ella lo sabe. Además, con toda seguridad se quejará de las

aflicciones que ella misma se impone. Suele ir asociada muchas veces a personas perfeccionistas. Poco positiva.

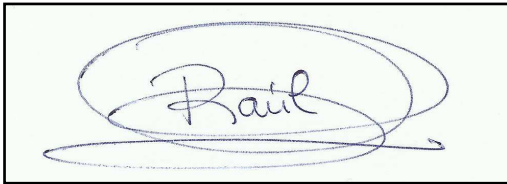
Nº6 - Con ángulo pronunciado hacia la derecha



Los ángulos hacia la derecha están muy a menudo en personas perfeccionistas, pero al contrario que en la anterior suelen ser personas exigentes con los demás. Creen que todo el mundo debería hacer las cosas igual que ellas. Muchas veces

opinan que los demás no son lo suficientemente responsables de sus actos, que no trabajan bien, o que no se portan como ellos creen que debería hacerse. Casi siempre tienen puestos de mando y son muy exigentes con las normas y con que éstas se cumplan. Poco positiva.

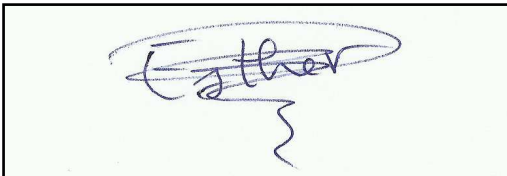
Nº7 - Rúbrica envolvente



Estas firmas son poco positivas. Se envuelven en vueltas y vueltas bien cerraditas para no dejar que nadie se les acerque y les ataque de algún modo. Se trata de personas bastante inseguras que frecuentemente tienen miedo hacia

muchas cosas, sobretodo a los cambios en su vida. Además viéndola nos podemos preguntar para qué diablos necesita fabricar esa pared alrededor de sí misma. ¿Qué cree que la puede pasar? ¿Porqué levanta esas defensas a su alrededor? ¿De qué tiene miedo?

Nº8 - Rúbrica tachando el nombre



Esta firma es muy poco positiva. Si después de poner nuestro nombre nos dedicamos a tacharle sin misericordia, esto está expresando que hay algún aspecto de nosotros del que no nos sentimos muy orgullosos y querríamos que

desapareciera. ¿Pero tachando la representación de nuestra persona como es la firma, vamos a conseguir que esto desaparezca de nuestra vida? Esta actitud se parece mucho a cuando cerramos los ojos para no ver algo que nos molesta.

Bien, pues aquí tenemos ocho modelos de rúbrica para auto-interpretarnos y enmendarnos, si es que así lo queremos. No olvidemos que tenemos que interpretar también en conjunto la firma y la rúbrica como explicamos en el número anterior, ya que la combinación entre ambas nos dará una visión más completa de nuestro YO más íntimo.

LOS PÁJAROS DE LA MINA (Sensibilidad Química Múltiple)



Dicen que antiguamente, en las minas se empleaban canarios, ya que son seres muy sensibles, para **detectar** y prevenir la existencia de gases tóxicos imperceptibles para el ser humano y que ponían en riesgo la vida de los trabajadores en las galerías.

A estos **ángeles de la guarda** se les llamaba cariñosamente **los pájaros de las minas**.

Sabemos que nuestro cuerpo reacciona ante cualquier químico en mayor o menor medida, según sea nuestra sensibilidad. Es un hecho que en el mundo desarrollado en el que vivimos hoy, estamos rodeados de estos dañinos elementos bajo los cuales, todos somos susceptibles de padecer enfermedades provenientes de nuevos tóxicos que invaden nuestro entorno y ambiente. Todos conocemos los problemas que se generan en lugares donde se han instalado antenas de telefonía, también que estamos conviviendo con aparatos de “dudosos efectos desconocidos” que emiten ondas electromagnéticas y que hemos introducido en nuestras vidas alegremente sin pensar en las consecuencias, como el móvil, el microondas, el ordenador, wifi, pruebas médicas (radiografías, TAC, Resonancia Magnética Nuclear), etc, etc.

Sin embargo, aunque todavía no conocemos del todo los efectos que toda esta gama de radiaciones electromagnéticas ni demás tóxicos que nos invaden, existen personas que, desgraciadamente para ellas, son **más sensibles** que el resto ante los múltiples elementos nuevos potencialmente peligrosos que nos rodean en nuestro mundo desarrollado y ya están sufriendo en sus vidas las terribles consecuencias de ello.

Por tanto yo me pregunto ¿serán **ellos** los nuevos **pájaros de las minas** y nos están “avisando” de gases tóxicos aún imperceptibles para nosotros? ¿Estarán ellos pagando en sus cuerpos lo que se nos avecina a los demás y actúan como ángeles de la guarda con el género humano?

Hablamos de los enfermos de **Sensibilidad Química Múltiple (SQM)**. Podéis leer más información en http://www.terra.org/los-pajaros-de-la-mina_2489.html “La enfermedad del SQM es una reacción global del cuerpo humano frente a cualquier estímulo químico al que a menudo se añaden otras intolerancias ambientales (ondas electromagnéticas, sonido, luz, etc.) que convierten a los afectados en “desaparecidos” sociales. Deben recluírse e intentar sobrevivir sin la influencia de cualquier sustancia química, principalmente sintética, aún a **dosis inferiores** a los niveles oficiales establecidos de tolerancia humana. Su vida se convierte en un calvario invisible tanto por los efectos fisiológicos que sufren como por la

incomprensión social que conlleva. Las personas afectadas se ven expuestas a reacciones fisiológicas a menudo **imprevisibles** y varían de una persona a otra. La SQM es una enfermedad **no reconocida** oficialmente en España.

Se estima que en **España** puede afectar a unas 400.000 personas. Médicos, expertos y científicos han declarado que se trata de una **epidemia emergente** que, sin medidas adecuadas tenderá a pandemia. Algunas son personas afectadas levemente con molestias que remiten al evitar las sustancias desencadenantes aunque la tendencia es a **sumar intolerancias**. Otras evolucionan de forma más severa, y empeoran con cada exposición, pudiendo llegar al colapso inmunológico, nervioso, respiratorio, digestivo, circulatorio, intenso dolor, con precipitación de síntomas o deterioro irreversible de órganos. Suelen añadirse **problemas laborales, familiares, sociales**, etc. El dramatismo llega a veces a casos insólitos, inhumanos, como el caso de **Teresa Carrero**, desatendida y con el acoso químico de su entorno familiar incrédulo, a pesar de sus crisis diarias, con fortísimos dolores, taquicardias intensas, inflamación general, fiebre, asfixia, temblores...

Puede parecer que el SQM es como algo que nos es **ajeno** porque la mayoría **resistimos aparentemente** los embates de la toxicidad química en nuestro entorno. Sin embargo, nos olvidamos que estamos envueltos por **más de 100.000 sustancias orgánicas sintéticas** que nunca antes de la ciencia química contemporánea habían existido, y que se han puesto al mercado **ignorando sus efectos**. Es lógico que nuestro organismo pueda reaccionar frente a este caldo tóxico de formas impredecibles. Sin embargo, como se ha dicho, los afectados por SQM son como los canarios empleados por los mineros para detectar gases tóxicos. Así que cada nuevo afectado de SQM nos revela que el avance de la "nube tóxica" es evidente, y que tarde o temprano puede dejarnos a todos afectados.

“Todos los afectados empezaron con una **exposición prolongada o intensa** a algún producto químico: gasolina, pesticidas, ambientadores, equipos ofimáticos, productos de limpieza industrial, formol de laboratorio, etc. Muchas deben vivir con mascarillas, todas deben evitar exponerse a ambientes y sustancias ajenas a la vida. Solo pueden convivir con personas que lleven un estilo de vida exento de tóxicos (en el vestido, en los productos de higiene, etc.). La vida de los afectados del SQM es la advertencia de que cambiemos a un estilo de vida sin químicos tóxicos. Mientras, esta poderosa industria con el auspicio de UNESCO, anunció el 2011 como el Año Internacional de la Química. Debería ser un año para reflexionar sobre **los límites** de esta industria que primero comercializa y después prueba en los compradores la toxicidad de lo que vende”.

Bien, ¿qué te parece **lo que acabas de leer**? ¿No sería mejor empezar a **controlar nosotros mismos** los niveles tóxicos en los productos que usamos a diario y que inevitablemente también están en el ambiente? Está muy claro

que ni los fabricantes, ni la medicina, ni los gobiernos ni ningún otro estamento oficial como **la OMS** que debían estar obligados a proteger nuestra salud, van a preocuparse lo más mínimo por nosotros. Existe tal telaraña de intereses creados y de dinero por medio que es de tontos esperar su ayuda, si no a las pruebas me remito, por ejemplo esta enfermedad ni siquiera está reconocida como tal en España y los afectados deben aislarse en sus casas evitando en lo posible tocar casi todo de lo que nos rodea que sea sintético o químico, o sea viven en su “pequeño infierno privado”.

Te pongo una sencillísima tarea para que la realices tú mismo. Coge una lupa y entra en tu cuarto de baño; ves leyendo uno por uno todos los productos que usas para tu aseo personal y mira la larga fila de ingredientes (eso sí, no te olvides la lupa porque si no, no podrías leer las letras microscópicas que tienen que ya se encargan ellos de que no lo leas) y mira lo que contiene cada producto que te aplicas en tu cuerpo, cuando leas el champú te van a dar ganas de no volverte a lavar el pelo, o a lavártelo con jabón y ya está como se ha hecho siempre, luego lee si te das mascarilla, acondicionador, laca y demás tontunas “imprescindibles” para el pelo.

Pero donde vas a alucinar es cuando llegues a la **pasta de dientes** (ojo, esto lo metemos **en la boca**) y veas que la pastita que te pones varias veces al día dentro de la boca contiene unos 15 ingredientes de los que apenas te suenan dos o tres y del enjuague dental que también contiene unos 10 ingredientes y que tampoco entiendes ninguno y al final entenderás porqué es tan floreciente la industria dental, porque no me digas que no es raro que cuando más se cuida de la boca y cuando más productos hay, sea tan necesario seguir yendo al dentista. La verdad es que no debería existir ni la bacteria de la caries.

Por cierto ¿te has fijado en los documentales que hay sobre tribus, cómo salen los indígenas sonriendo con una gran piña de dientes súper blancos? ¿Habrá cepillos de dientes en la selva, habrá pasta de dientes fluorada, habrá enjuagues dentales? Me temo que no...

Resumiendo con los enfermos de **SQM**, ¿no creéis que podríamos agradecerles el que nos “estén avisando”?, ¿no deberíamos hacer más caso a **los nuevos pájaros de las minas**?

ALGO PARA REFLEXIONAR



Limpieza interior

Quiero compartir contigo algunas reflexiones para el nuevo año que apenas ha comenzado. En parte son personales, en parte recogidas por ahí. Se las dedico a todos los que he “ordenado” hacer limpieza en sus armarios y tirar sin contemplaciones todo lo que nos sobra, **ellos se reconocerán...**

Estaba necesitando hacer una limpieza **en mí.**

Necesitaba tirar algunos pensamientos no deseados, algunos tesoros que ya casi no me servían.

Tiré afuera algunos sueños, algunas ilusiones, tiré la rabia y el rencor de las flores marchitas dentro de un libro que nunca leí. Saqué todo de dentro del armario y lo fui tirando al suelo, pasiones escondidas, deseos reprimidos, palabras horribles que **nunca** hubiera querido decir, palabras que quedaron en mis labios y que **nunca pronuncié**, heridas de un amigo, recuerdos de un día triste, saqué del fondo de los cajones recuerdos que no uso y que **no quiero más.**

Pero también encontré muchas otras cosas y muy bellas...un pajarillo cantando en mi ventana, el tranquilo canturreo de las olas con su ir y venir, aquella luna color plata, una puesta de sol que muchos días me perdí, la foto de aquel amigo que hace mucho olvidé...

Me fui encantando y distrayendo mirando cada uno de aquellos **recuerdos.** Me senté en el suelo para poder escoger, arrojé a la basura restos de un amor que me hirió, otras cosas que aún me hieren las aparté para ver qué hago con ellas. Si las olvido o las deslizo en la papelera.

Estaba en aquella caja en aquel cajón en el que uno guarda todo lo que es más importante, el amor, la alegría, las sonrisas, la fe para los momentos que la necesitamos...

Recogí con cariño el amor encontrado, doblé bien ordenados los recuerdos, limpié con esmero el estante de mis metas y las dejé a la vista para no olvidarlas.

Pensé por un momento en Ortega y Gasset y su memorable frase “Yo soy yo y mi circunstancia, y si no la salvo a ella, no me salvo yo”. Y es que querido lector tus circunstancias puede que no sean confortables, que en este momento no son las que quisieras tener, pero no son ni buenas ni malas. Solamente son parte de tu aprendizaje, de tu desafío. **Es parte de estar aquí...**