



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA
DE MÉXICO**

**FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES
IZTACALA**

**INTUICIÓN, RAZÓN Y EL CONOCIMIENTO,
UNA NUEVA APROXIMACIÓN**

**TESIS PROFESIONAL
PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

**PRESENTA:
JESÚS CARRILLO HERNÁNDEZ**

ASESORES:
Sergio López Ramos
Gerardo Abel Chaparro Aguilera
Irma Herrera Obregón



2007



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

A la vida, que me ha dado tanto.

A los antiguos que formaron un lugar.

A mis padres, por regalarme un instante efímero y perpetuo de vida.

A mis hermanos por compartir tantas alegrías y tristezas, enojos y risas.

A los maestros que he encontrado en esta vida, que me han enseñado tantas cosas que había olvidado.

A los maestros que en esta vida me brindaron un poco de su sabiduría y paciencia.

A todos aquellos seres que de una manera u otra, han compartido conmigo este sendero tan vertiginoso, adverso y diverso.

A mis otros yo.

A Luna, por quitarme la venda de los ojos.

CONTENIDO	Página
RESUMEN	05
INTRODUCCIÓN	06
CAPITULO I PENSAMIENTO Y CUERPO	10
1.1 Antecedentes del pensamiento actual.	10
1.2 El pensamiento moderno.	21
CAPITULO II RESPIRANDO Y TRANSPIRANDO RAZONES	31
2.1 Implicaciones corporales del pensamiento.	31
2.2 La razón como el gran dictador.	37
CAPITULO III VISIONES HOLÍSTICAS	41
3.1 Espiritualidad.	45
3.2 María Sabina.	49
3.3 Bioenergética.	52
3.4 Teoría de los cinco elementos.	57
CAPITULO IV ANÁLISIS DE CASOS	66
4.1 Historia oral como fuente primordial.	66
4.2 Método.	68
4.2.1 Sujetos.	68
4.2.2 Escenario.	69
4.2.3 Técnicas o instrumentos.	69
4.2.4 Procedimiento.	69
4.3 Resultados.	69
4.3.1 Relaciones familiares y estilos de crianza.	70
4.3.2 Importancia de la alimentación.	77
4.3.3 Sucesos y emociones.	84
4.3.4 Intuición y razón.	88

4.4	Análisis de resultados.	93
4.4.1	Relaciones familiares y estilos de crianza.	94
4.4.2	Importancia de la alimentación.	98
4.4.3	Sucesos y emociones.	99
4.4.4	Sabores.	100
4.4.5	Colores.	104
4.4.6	Temperatura corporal.	105
4.4.7	Enfermedades antes y después.	107
4.4.8	Intuición y razón.	111
	Propuesta de trabajo de la intuición en uno mismo.	113
	Conclusiones	119
	Bibliografía	128
	Anexos	130
	Anexo 1	131
	Anexo 2	139
	Anexo 3	141

RESUMEN

Generalmente cuando hablamos de enfermedades en vías respiratorias, problemas de gastritis, dolores de cabeza, creemos que se deben exclusivamente a los estilos de alimentación, al medio ambiente, entre otros factores, pero que nada o muy poco tienen que ver con toda nuestra vida, es decir, con nuestros estados emocionales, nuestra historia familiar, con nuestro sentir. El mundo, a través de nuestros ojos, determina el rumbo de nuestros pasos y de nuestros cuerpos. Dicha situación no es fácilmente visible, puesto que estamos acostumbrados a ello. El mundo occidental urbano actualmente se encuentra muy fragmentado, creyendo que el cuerpo toma un rumbo, en tanto que nuestra mente y emociones toman otro totalmente distinto y aislado. Optar por una visión distinta es el propósito de esta investigación, analizando, observando y cuestionando nuestros actuales estilos de vida y sus repercusiones en todas las esferas. La intuición y la razón juegan un papel decisivo en la construcción de nuestros cuerpos y nuestras enfermedades. Intuición y razón son los dos lados de la misma moneda, solamente que, actualmente preferimos uno solo, la razón. A lo largo de las entrevistas realizadas a 18 personas (10 mujeres, 8 hombres con edades que oscilan de los 20 hasta los 44 años) se observa como los estados de ánimo se ven plasmados en los cuerpos de nuestros participantes, desde enfermedades recurrentes, preferencias a ciertos sabores o colores, hasta la dominancia en el calor corporal en ciertas zonas. También pudimos constatar cómo emociones intelectualizadas merman la salud y el bienestar personal. Podemos ver claramente como al entrar la intuición en escena, la situación corporal cambia fuertemente, dándole otro camino a los pasos de nuestros entrevistados. El presente trabajo pretende dar a conocer información de viva voz (de nuestros entrevistados), de cuales son las repercusiones corporales cuando la razón domina a la intuición y de cuando éstas entran en equilibrio, abriendo con ello nuevas líneas de investigación para futuros proyectos que tomen en cuenta al ser humano como parte de un todo, como un ser integral.

INTRODUCCIÓN

Vivir constantemente con una amigdalitis, problemas digestivos, una gastritis, colitis, estreñimiento, severos dolores de cabeza, actualmente es considerado como algo casi normal. Creemos que padecer dolores de garganta o diarreas 3 ó 4 veces al año es algo común y corriente. Pero cuando comparamos estos valores con alguien que lleva varios años de no enfermarse de nada, entonces nos detenemos a pensar que es lo que está pasando.

La intuición y la razón son factores que juegan papeles decisivos en la construcción de enfermedades. Cuando le damos vueltas al asunto durante mucho tiempo generamos ansiedad en demasía, lo cual nos lleva a tener problemas digestivos, dolores de cabeza, entre otras tantas consecuencias corporales y emocionales. Razonar en exceso implica dejar de sentir y dejar de sentirnos es dejar de vivir plenamente.

Actualmente vivimos en un mundo adverso y diverso, donde hemos sido educados para repetir, no para sentir o cuestionar. Un mundo donde el pensar es factor primordial para la supervivencia. Dicha situación la podemos constatar cuando volteamos la mirada y observamos la creación de lugares exclusivos para el ejercicio (gimnasios, deportivos, spa), puesto que nuestra mirada está puesta en el pensar, en la actividad de escritorio, olvidándonos así de nuestro cuerpo, cuando antes (o actualmente en otros lugares) la actividad física era algo ordinario, como por ejemplo, si queríamos una manzana, subíamos a un árbol por ella, ahora si la queremos, la pedimos por internet o por teléfono.

La intuición es una cuestión de comenzar a sentir y no creer que lo hacemos. La línea trazada entre creer y el hacer es la que marca la diferencia.

Es así que el rumbo de esta investigación es conocer cual es la relación entre los estilos de vida como los de alimentación, las relaciones familiares y principalmente el factor intuición y razón en las concreciones corporales, como enfermedades, preferencias hacia ciertos sabores, calor corporal, etc., es decir, como interviene la intuición y razón en las enfermedades psicosomáticas.

Para alcanzar dicho objetivo se elaboraron 4 capítulos que hablan sobre los antecedentes, formas de ver el mundo, visiones alternas y concretamente hablando, las voces de 18 personas que fueron entrevistadas.

En el primer capítulo hablo sobre los antecedentes históricos que han determinado el rumbo del mundo actual occidental. Descartes es el eje fundamental sobre el cual gira el mundo actual. Un mundo de dominio y de razón. Todo es una ilusión. Aquí se menciona sobre el porque de nuestra actual visión, del porque solamente podemos compartir lo que tenemos y lo que hemos aprendido de nuestro mundo, pero si dicho conocimiento se encuentra permeado por la visión positivista, antropocéntrica y androcéntrica, entonces no podremos ofrecer mucho. Hemos aprendido a ver como nos han enseñado, pero el problema radica en ello, que si la visión de nuestro mundo occidental es gris, así veremos todo, de color gris, y nos perderemos de todo un imperio de colores existentes a nuestro alrededor. La tecnología, los estilos de vida que son marcados por el actual sistema son los que rigen el rumbo de las enfermedades hoy día.

En el segundo capítulo abarco un poco más sobre dichas situaciones, pero hablando concretamente, cuales son las implicaciones corporales de dichas formas de pensar. Todo esto lo podemos ver claramente haciendo un marco de comparación entre la gente citadina y la gente que vive en la Sierra, puesto que

ellos no mueren de lo mismo que nosotros, al menos en proporción. Ellos no le dan vuelta al asunto, ellos no se complican la existencia como la gente de la ciudad y por lo tanto, sus cuerpos no padecen de lo mismo.

En el tercer capítulo hablo sobre cuales son las alternativas a la problemática existente, y esto es ver el mundo desde otra perspectiva, desde un mundo olvidado, desde un pasado muy presente. Nosotros miramos a través de nuestros deseos y es por ello que lo que observamos se encuentra distorsionado, no lo vemos tal cual. Maria Sabina es un ejemplo de un espacio olvidado, de un mundo lacerado y vilipendiado, de un mundo místico mágico que es parte de un todo, no ajeno a. La bioenergética es una alternativa a seguir, es aprender a sentir. Somos energía, nos encontramos rodeados de energía, necesitamos conocer nuestro interior, a nuestra energía. Abordo la teoría de los cinco elementos, la cual nos da las herramientas necesarias para comprender al mundo desde otra perspectiva. Madera, fuego, tierra, metal y agua son elementos de la naturaleza que se encuentran en nuestro interior. Lo que vemos afuera existe adentro y viceversa. Nuestras emociones se encuentran estrechamente ligadas a nuestros órganos, a ciertos colores, ciertos elementos, a una estación del año en específico, entre otras tantas cuestiones, pero la suma de las partes no es igual al todo. Debemos entender que nuestra mente y nuestro cuerpo son uno solo y así debe ser estudiado, comprendido y vivido.

En el capítulo cuarto, se analiza el porque de una historia oral como fuente indispensable y olvidada de la historia. Generalmente contamos con la visión de los vencedores, pero la de los vencidos es ahogada en el mar del olvido.

Se realizaron entrevistas a 18 participantes (10 mujeres, 8 hombres con edades que oscilan de los 20 hasta los 44 años). Se utilizó un cuestionario guía, el cual proporcionó las líneas directivas para la obtención de la información sin coartarla, es decir, marcaba el rumbo de la entrevista, sin obstruir lo que la persona entrevistada quisiese decir; analizando posteriormente las siguientes temáticas: relaciones familiares, importancia de la alimentación, sucesos y

emociones, razón e intuición, enfermedades antes y después de algún suceso y calor corporal, principalmente, además de otros aspectos.

Así a lo largo de este proyecto, pudimos constatar algo muy interesante sobre la relación de la intuición, la razón y sus efectos corporales. Dejar de sentir nuestro cuerpo, implica olvidarlo.

Es así que el estudio de la intuición en la psicología juega un papel decisivo para la orientación de nuevos modelos que encaminen su mirada a la observación de un todo, y dejemos de roer viejos sistemas fragmentarios que por si solos no hacen eco en las necesidades de todo un pueblo, de nuestro hogar.

La intuición en psicología nos puede ayudar a comprender el porque de las recurrencias de ciertos síntomas, dolores, sentires en las personas que asisten a la consulta psicológica y médica.

CAPITULO I PENSAMIENTO Y CUERPO

1.1 Antecedentes del pensamiento actual.

Pocas son las veces en que realmente podemos estar de acuerdo con nosotros mismos, con lo que hacemos, con lo que decimos, con lo que sentimos y con lo que vivimos. A lo largo de la historia han logrado edificar una barrera, una muralla que ha puesto fin a lo que realmente somos, logrando imponer una nueva visión que solo ha dejado consecuencias atroces y desgarradoras. Dicha división está mas cerca de lo que creemos, está en nuestra propia casa, está en nosotros mismos.

En un inicio, el ser humano tenía la capacidad de poder comunicarse con su entorno, con sus semejantes, con su origen. Hoy día, dicha capacidad está plenamente congestionada, y hoy, solo podemos ver con tan solo dos ojos, oler con esta nariz, escuchar con estos adormecidos oídos y de sentir, de eso mejor ni hablemos. Una forma de vivir, enfermedades, olvidos, fragmentaciones son nuestra herencia, eso es lo que nos han dejado nuestros abuelos, nuestros padres, nuestros ancestros.

Esta nueva visión, ha desplazado por completo a su contraparte, a su otro yo. Me refiero a la razón y la intuición. La razón es algo más que un estilo de vida que ha logrado consolidarse desde hace mucho tiempo, es una forma de oler, de ver, de vivir, de respirar y de transpirar. Actualmente vivimos en un mundo que emana razón, que convive con ella diariamente, con ella ama, camina, lee, escucha, observa, siente, vive.

En la actualidad, se cuenta con un pensamiento plenamente fragmentado, desde como vemos nuestro entorno hasta como nos vemos a nosotros mismos. Se plantea una división entre lo de afuera y lo de adentro. Dicha perspectiva se

encuentra presente en muchas de las ramas que actualmente rigen nuestra forma de ser y entorno, como la biología, la psicología, la medicina, el derecho, entre otras. Esta forma de ver las cosas nos ha acarreado grandes dificultades en todos los aspectos, empezando por la familia, trabajo, escuela, sociedad, etc., ocasionándonos problemas emocionales, enfermedades de toda índole, dolores que antes no existían, cánceres prematuros, entre otras cuestiones. Dichas enfermedades y padecimientos no han aparecido solamente por la fragmentación en sí, sino por todo lo que implica.

Y como escapar de tanta fragmentación puesto que ésta se encuentra en todas partes, en el arte, en la ciencia, en los medios de comunicación, en nuestra propia casa. Pero la cuestión no es huir sin mirar atrás, sino hacerle frente y empezar por nosotros mismos.

La razón, no solo es un estilo de vida, sino que es un serio problema que tiene sus implicaciones directamente en el cuerpo, en nuestras células, en nuestra forma de pensar, en nuestro espíritu, puesto que no sólo se queda en el hecho de utilizar el cerebro demasiado, es un problema que va mas allá de lo que podemos observar y escuchar directamente, y es precisamente por ello, porque hemos sido educados a observar y escuchar de otra manera, con otros ojos, los de la razón.

La razón y la intuición van de la mano, no son entes aislados que siguen rumbos distintos, ni son dos seres desconocidos el uno para el otro. El problema surge cuando el uno se olvida del otro, crece en exceso, domina y se pierde así, el sentido de la vida.

Nuestra forma de ver las cosas nos ha llevado a una nueva dinámica, una nueva era donde sólo cuenta lo que se ve y lo que se toca, en el amplio sentido de la palabra, puesto que se le ha dado preferencia a los sentidos, a su explotación. Nuestra razón exacerbada nos ha conducido a la producción de nuevas tecnologías que solo están disponibles al servicio de unos cuantos, sin tomar en

consideración al medio ambiente y sus efectos sobre de ella. Es así que nos encontramos en un círculo vicioso del cual no podemos salir. Nuestro entorno forma parte de nuestra visión. “Aquel mundo es información en sí, porque nuestro modo de pensar y a falta de una realidad alternativa (la naturaleza), constituye lo que pensamos y lo que conocemos”.¹

Nuestro mundo, nuestra tecnología no forma parte de nosotros, sino que ahora nosotros somos parte de ella, puesto que nos hemos fusionado con nuestras máquinas y hemos adoptado sus estilos, sus movimientos y sus tiempos.²

La intuición y la razón forman parte de nosotros, están en nuestra cotidianeidad, las traemos en las venas, en la piel. En el instante que dejamos de pensar un poco y nos dejamos llevar un poco más por esa corriente que fluye en el cielo, en el mar, en el canto de las aves, en nuestro interior, nos acercamos un paso más a nuestro origen y comulgamos con nuestro propio ser, el que está guardado esperando salir y poder contemplarse.

Es necesario penetrar en lo fantástico, en aquello que hemos olvidado. “Lo fantástico, como otras materias preciosas tiene que ser arrancado de las entrañas de la tierra, de la realidad”.³

La visión tan ya mencionada parte de un momento histórico donde se plantean nuevas ideologías y nuevas visiones, desde los discursos idealistas (la visión de los griegos) como los materialistas (la postura desarrollada por Descartes), así como la doctrina Judeo-Cristiana, que las podemos encontrar en

¹ Mander, J. (1994). *En ausencia de lo sagrado*. Chile: Cuatro Vientos.

² Op. Cit.

³ Pauwels, L. y Bergier, J. (1960). *El retorno de los brujos*. Colombia: Plaza y Janés.

cada esquina de esta selva de asfalto. Aristóteles es el primero en apartarnos de nuestra madre, Descartes nos divide internamente.⁴

Entre los años 1500 y 1700 se produjo un cambio radical en la manera de pensar de las personas y en la idea que éstas tenían acerca de las cosas. Antes de estas épocas, la gente (en Europa) tenía una visión orgánica del mundo, es decir, se veía al mundo como algo de lo que formábamos parte. La estructura o la base de esta visión orgánica eran 2 cuestiones importantes: Aristóteles y la Biblia. En ese entonces, se pretendía conocer y comprender, actualmente se pretende controlar.

Como uno de los pioneros de la revolución científica, se menciona a Nicolás Copérnico, el cual termina con las ideas geocéntricas de Tolomeo y la Biblia, pero dichas ideas no son expuestas sino hasta el 24 de mayo de 1543, poco antes de su muerte. Posteriormente tenemos a Galileo, quién reafirma las ideas de Copérnico; utiliza una experimentación junto con un lenguaje matemático para formular las leyes naturales que descubrió, siendo así, considerado como el padre de la ciencia moderna. La estrategia de Galileo era dirigir el interés del científico a las propiedades cuantificables de la materia, dejando de lado, todo lo demás. Ya por otro lado, Francis Bacon expone sus ideas y teorías sobre el método empírico en Inglaterra. Es el primero en exponer un método claro acerca del procedimiento inductivo, que consiste en realizar una conclusión de carácter general, a partir de experimentaciones particulares. Se considera que con Bacon comienza una era de dominio, posición completamente contraria al mundo oriental, donde se pretende conocer para continuar con el flujo de la vida y no conocer para predecir y controlar. En términos generales, dichas ideas están marcadas de un serio antropocentrismo y androcentrismo ya que entre líneas se puede leer que se tiene que torturar a la naturaleza (a la mujer) para arrancarle sus secretos.

⁴ Durán, A. (2004). *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.

Para estos momentos, se adopta una nueva concepción del mundo, un modelo mundo-maquina. Dicho proceso fue iniciado y completado por Descartes y Newton (respectivamente) en el siglo XVIII.

Por otro lado, Descartes pensaba que Dios le había encomendado una misión y se propuso establecer una nueva filosofía científica. Él es considerado actualmente el padre de la filosofía moderna. Su vocación era distinguir la verdad del error en todos los campos de estudio. Se basó en *la certeza, en lo que se puede ver*, no en la probabilidad ni en lo que pudiese ser. La filosofía cartesiana es la que actualmente domina en muchos de los campos de estudio de este miope mundo occidental. Él pretende llegar a la “verdad absoluta”, llegar al punto donde no quepa la menor duda. Su filosofía está basada en el “pensamiento” y todo aquello que sea percibido con gran claridad y sin ninguna duda. El método cartesiano es analítico, lo cual requiere de dividir los pensamientos y problemas en cuantas partes sea posible y luego disponer de ellos según un orden lógico. Dentro de esta corriente, el concepto de cuerpo no incluye nada que pertenezca a la mente y el de mente, nada que pertenezca al cuerpo. Así, pensamiento y materia, son dos cuestiones distintas. Descartes también coincidía con las ideas de Bacon acerca del dominio de la naturaleza.

Posteriormente, el hombre que logró consolidar las ideas del padre de la filosofía moderna, fue Isaac Newton. Él estableció una teoría matemática del mundo que se convirtió en la base del pensamiento científico hasta mediados del siglo XX. Newton conjugó los descubrimientos de Kepler y Galileo y estableció leyes que rigen el movimiento de todos los cuerpos, desde los majestuosos planetas, hasta las enigmáticas rocas. Aunque Newton sea considerado el gran genio de la revolución científica, es también llamado el último mago de la historia, gracias a sus estudios realizados en ciencias ocultas, ciencias esotéricas, naturales, alquimia, textos apocalípticos, entre otros.

Darwin, por su lado, nos da una nueva perspectiva del mundo y dice que este se encuentra en desarrollo y evolución, que no es constante y que no encontramos el mundo tal y como Dios nos lo obsequió.

Posteriormente, se fue dando una integración de todas las corrientes que se habían estado gestando. Los médicos y los biólogos juegan un papel importante en dicho proceso. Algunos de los principales expositores son Hipócrates y Galeno, dos médicos muy destacados en la antigua Grecia, los cuales aportaron un enfoque reduccionista a la biología y la medicina. Tenemos así que la medicina se encontraba, y actualmente también, ligada a la biología, compartiendo las mismas ideas y perspectivas: la biología, intentaba explicar el mundo dividiéndolo en partes, fragmentándolo. Ya para el siglo XIX, Pasteur realizó una aportación de suma importancia para el mundo, mencionó que las bacterias eran las causas únicas de muchas enfermedades, logrando así salvar muchas vidas. Es por ello, que no todo es negro, ni de color de rosa, ya que han existido grandes avances en la tecnología que han logrado prolongar la vida de millones de personas, así como también acortarlas al mismo tiempo. Es una lucha por reparar las consecuencias de los avances de la tecnología.

No todo está peleado, solo es cuestión de saber interpretar y tener un respeto por todo aquello que nos rodea. Descartes, además de plantear una plena fragmentación del ser, tomaba en cuenta ambos lados de la moneda. Lo mismo hacía Newton al tomar en cuenta ese lado que muy pocos logran ver. Así pues, “no existen los danzantes, solo existe la danza”⁵. Pasteur, logró ir más allá de toda esta visión del mundo, ya que fue él quién mencionó y propuso que el estado mental de las personas puede afectar su resistencia a las infecciones provocadas por las bacterias. Descartes, a pesar de introducir una visión fragmentada del ser, una división cuerpo y alma, tomaba mucho en cuenta ambos lados, su interacción; él era amigo, maestro y médico de la princesa de ese momento (Isabel de Bohemia) y cuando ella padecía alguna enfermedad y le

⁵ Capra, F. (1985). *El punto crucial*. Barcelona: Integral

describía sus síntomas, el decía que el mal se debía principalmente a la tensión emocional y le recetaba reposo, meditación y remedios físicos.

Ya hablamos mucho de la fragmentación entre mente y cuerpo, pero que sucede con la intuición, con esa contraparte. Puesto que realmente podemos encontrarla entre líneas, o mejor dicho, no encontrarla entre líneas, ya que es dejada de lado. Nos hemos olvidado de ella dando preferencia a la razón, excluyendo esa voz interna, esa conexión que nos ha sido obsequiada. Dicha situación podemos verla al nacer nuevas filosofías y modos de ver el mundo que requieren de una seguridad, de una certeza absoluta y no dejar nada a la imaginación o al azar. Se trata de asegurarnos, de intelectualizar el mundo que vivimos y dominarlo, es decir, establecer un control que no tenemos dentro. En el momento en que el hombre no tiene control sobre su ser, comienza a dominar a todo aquello que le rodea y esto lo podemos ver desde megalómanos como Hittler, el cual no se conocía a si mismo, hasta la gran mayoría de los actuales gobernantes. Así también podemos ver su contraparte, seres que han tenido un conocimiento pleno de si mismos y que no han dominado, sino guiado a toda una nación: Gandhi.

Actualmente vivimos en un mundo donde todo es analizado, incluso hasta la propia intuición, paradójicamente. La intuición concebida como un análisis ha llevado al cuerpo por formas de contradicción que lo han fragmentado. La intuición como análisis, en la memoria corporal, es la experiencia de una cultura y su historia que cruza nuestros cuerpos, los divide y los compone como ajenos a nosotros mismos⁶. Nuestras miradas están buscando en otros lados, en el exterior, y es así que nos han enseñado a ver.

Debemos entender que la razón y la intuición tienen un lugar donde habitar. Este lugar es el cuerpo y es ahí donde se generan todas las consecuencias de las querellas de una sobre la otra. Un cuerpo integrado con intuición y razón

⁶ Durán, A. (2004). *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.

inmiscuye al sujeto en un proceso que se relaciona con la geografía inmediata y con el estilo de vivir y morir del cuerpo de cada uno de nosotros. La perturbación del equilibrio entre razón e intuición ha llevado al hombre a sufrir físicamente por ello. Esto se advierte cuando las cosas necesarias para la vida, incluso los sentimientos y conocimientos, pierden su necesidad y utilidad frente a los problemas personales de mayor importancia, como la enfermedad, la nihilidad o la muerte. Se pone en tela de juicio el sentido de la vida, todo ello gracias a la exacerbación de la razón.⁷

A lo largo de nuestra existencia hemos podido ver serias fragmentaciones que se han desarrollado a través de las tendencias filosóficas en apogeo. Platón encuentra en la dialéctica un lugar para la intuición, en donde el diálogo se manifiesta como la intuición de una idea. En dicha manifestación platónica la intuición es torpe e insuficiente ante la razón. Para Platón la intuición se articula con la idea. Nunca la intuición será encarnada en el cuerpo del ser humano manifestándose en una emoción o en un sentimiento. Aristóteles, a su manera, desenvolverá el método de la dialéctica. Él se centró principalmente en el movimiento de la razón intuitiva. Para este filósofo griego, la razón intuitiva pasa en el diálogo, por medio de la contraposición de opiniones. Su esfuerzo fue el de encontrar la ley en virtud de la cual de una afirmación pasamos a otra. En dicho esfuerzo se encuentra el origen de la que Aristóteles llamaría lógica. Es así que la lógica es la aplicación de las leyes del pensamiento racional que nos permite transitar de una posición a otra por medio de los engarces que los conceptos más generales tienen con otros menos generales, hasta llegar a lo particular. Para Aristóteles el hombre es un animal dotado de *logos*. Con ese *logos* se argumentó que el hombre tiene tanto la gran facultad de ver cosas o conocerlas de manera objetiva como de ver lo que ve, esto es, de conocer su propio conocimiento (sé que sé en y por medio de mi capacidad de saber). Se encuentra en la búsqueda en tierras extranjeras. A partir de esta visión, el hombre asume que es un ser de conocimiento y convierte ese conocimiento en el objeto de su reflexión. Es así que

⁷ Op. Cit.

con Aristóteles se inicia la gran diferenciación entre razón e intuición. La razón basada en el discurso.⁸

Posteriormente, en la época del Renacimiento, con el filósofo Descartes (quien después será el que inaugure la modernidad) el método cambia: la razón se convierte ahora en positiva y activa porque cuestiona el conocimiento dado por la escolástica, esto lo llevó a elaborar su Discurso del método. Él decía que solamente se puede aceptar como verdadero lo que el ser humano puede ver de manera clara y distinta. Es a partir de entonces que *la verdad* se convirtió en prisionera de la razón. Con Descartes la atención recae sobre la intuición misma y los métodos para lograrla. Se busca la intuición, conocerla dividiendo en partes cualquier objeto confuso y no evidente hasta que suceda lo contrario, es decir, que se ofrezca claro, fácil de conocer; se pretende llegar a un conocimiento fragmentándolo en sus parte sin ver que esto no nos lleva al lugar adecuado. Entonces, afirma Descartes, por medio del análisis se llegará a la intuición.⁹

Con todo ello podemos ver que la intuición queda atrapada en el campo de la razón, en unión con el análisis como otra herramienta del pensamiento. Con ambas iniciativas para el método filosófico, en la modernidad, se deriva a la llamada racionalidad del pensamiento. Luego entonces, el cuerpo será tan solo una máquina dominada por la razón, por el pensamiento.

Actualmente todo está bajo el yugo de la razón, los sentimientos, las pasiones, la conducta, el sentir, el vivir. Todo está permeado por la razón. Es por ello que ya no se ve de la misma manera, se ve con la razón, se vive con la razón, construyendo así, distintas formas de interactuar, de andar y de caminar, concretizando dichos estilos de vida directamente en el cuerpo, dando lugar a nuevas enfermedades o a enfermedades en proporciones no antes vistas.

⁸ Op. Cit.

⁹ Op. Cit.

En la actualidad se cuentan con las famosas enfermedades profesionales, las cuales son resultado de un estilo de vida, reflejo del pensamiento hegemónico actual. La sociedad piensa que el tener un dolor instalado en su cuerpo, puede llegar a ser de lo más normal, cuando en realidad no lo es. Actualmente se cuenta con índices de mortandad nunca antes vistos, puesto que las enfermedades han encontrado el paraíso. La enfermedad no es algo que podamos encontrar en un puesto ambulante, es algo que nosotros construimos en base a nuestras experiencias, estilos de vida, formas de ver la existencia, entre otras tantas cuestiones que serán abordadas en este proyecto.

La forma de construir una enfermedad es un problema en tanto que no lo comprendamos y no lo vivamos. La razón y la intuición juegan un papel fundamental en la construcción de enfermedades, puesto que olvidamos nuestros orígenes, olvidamos escuchar y por lo tanto, no podemos prevenir un daño inminente.

La intuición no solo nos avisa de los peligros inminentes de la naturaleza, sino también de lo que está ocurriendo en nuestro interior. El problema surge cuando la dejamos de escuchar y preponderamos a la razón, y es ahí cuando se desbordan las enfermedades.

Un hombre vive y muere por sus propios ideales, aunque no sean de él. En muchas ocasiones, golpeamos al vecino, en incluso, damos la vida por aquello que nos ha sido impuesto, defendemos lo que no es nuestro y peleamos por voces pasadas que hacen eco en nuestro presente y nuestro futuro. La visión con la que contamos, no es nuestra, es parafernalia impuesta que tiene serias repercusiones en todas las esferas de la vida.

Creemos que la razón es un motivo que nos excluye de los animales, pero dicha situación no es cierta, puesto que estudios realizados demuestran todo lo contrario, dichos estudios dicen que el rumbo cognitivo y emocional de los

humanos y de los animales difieren tan solo en grado. “La razón no es, por consiguiente, una esencia que nos separe de los demás animales, sino que nos sitúa en un continuo con ellos”.¹⁰

Por otro lado, también creemos que el lenguaje nos separa de los animales, pero estudios recientes, nuevamente demuestran lo contrario y nos despojan de nuestras fantasías de exclusividad. Estudios sobre chimpancés demuestran que también se aburren, sufren de soledad, tienen vida social, y presentan también lenguaje, un tanto distinto al nuestro pero también lo presentan, aunque el de ellos es gesticular, no hablado. Lo cual nos demuestra nuevamente que no somos ajenos a un todo, sino parte de él¹¹.

Para comprender dicha fragmentación, es necesario rastrear sus orígenes y por consiguiente, comprender un poco más sobre dicha cuestión y luego entonces, actuar.

Actualmente nos enfrentamos a este problema que debemos resolver, pero no con la misma mirada. Lo que se necesita es girar nuestros pasos, encaminarlos de regreso a casa y recordar lo que hemos olvidado. Es necesario aprender a desaprender. Necesitamos conocer que es lo que está sucediendo, internarnos en un viaje a fondo para ver y comprender. Se necesita mirar con otros ojos, escuchar de una manera distinta a la que se ha estado haciendo, guiarnos por lo que sentimos y dejar de pensar de la misma forma.

¹⁰ Capra, F. (2002). *Las conexiones ocultas: implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. España: Anagrama.

¹¹ Op. Cit.

1.2 Pensamiento moderno.

En la actualidad contamos con una visión un tanto distorsionada, puesto que eso es lo que estamos acostumbrados a observar. Dicha cuestión la podemos observar en el mito de la caverna.¹²

Esta situación la podemos ver diariamente en nuestra vida actual. Nos hemos acostumbrado a escuchar con estos oídos, a ver solamente con tan solo dos ojos, a sentir con esta piel, pero nos hemos olvidado de todo lo demás. El mundo moderno nos ha educado a su imagen y semejanza.

Actualmente podemos sentirnos libres, sentir que realmente tenemos opciones, que podemos estudiar lo que realmente queramos, que existe libertad de expresión, que podemos practicar la religión que queramos, entre otras tantas cuestiones, pero lo que no vemos, es que esta verdad se encuentra disfrazada. Actualmente podemos estudiar lo que queramos, contaduría, derecho, finanzas, mercadotecnia, publicidad, agricultura, etc., pero dentro de las opciones que te demanda el capitalismo, en pocas palabras, “nadie sabe para quien trabaja”.

Nuestra visión, actualmente solo existe y se basa en estilos de vida que han sido impuestos, en cuestiones meramente materiales, en razonamientos excesivos lo cual ha generado una nueva tecnología que es la que actualmente guía el desarrollo de la sociedad moderna y sus estilos de vida, teniendo con ello, repercusiones en todos los aspectos. El mundo moderno tiene una premisa fundamental, “Así es más fácil”. Tener un control remoto (para la televisión, estéreo, etc.) implica comodidad, generar automóviles y demás artículos comerciales en serie implica ahorrar más tiempo y generar más dinero (además de que la forma de producción impide que una sola persona conozca como se desarrolla todo el proceso y así no hay competencia), enseñar a los alumnos a repetir se traduce en economizar, utilizar hormonas en los animales para que

¹² Ver en Anexo 1

crezcan en un menor tiempo implica mayores ganancias, modificar vacas genéticamente para que produzcan mas leche implicó, en primer término que dichas animales requerían una nueva alimentación, debido a que una mayor producción de leche requiere un mayor aporte de proteínas, es así que la alimentación de estas vacas fue modificada, dándoles de comer restos triturados de otros animales (convirtiendo a un animal vegetariano en uno carnívoro), lo cual fue relacionado con la epidemia de encefalopatía espongiforme bovina (enfermedad de las vacas locas); y por otro lado, ni hablar de las repercusiones en la gente que consumía tanto la carne como la leche de dichas vacas (su leche puede contener una sustancia relacionada con los cánceres de mama y de estómago humanos) y de su análoga humana, una variación de la enfermedad Creutzfeldt- Jacob¹³. El caso es que actualmente la demanda es hacer más en un menor tiempo, porque, puesto que resulta más fácil para muchos pero esta visión implica enfermedades en todos los aspectos. El tomar el control remoto del televisor y todas las comodidades que ofrece el nuevo mundo vuelca nuestra vida en sedentaria lo cual genera una mala circulación sanguínea y si la sangre es vida (contiene oxígeno, nutrientes, defensas, azúcares, etc. y recoge desechos de las células) y ésta no llega adecuadamente a donde tiene que llegar, entonces habrá grandes y pésimas consecuencias corporales; por otro lado, no quemaremos las grasas que se van acumulando gracias a los nuevos estilos de alimentación (“El Cerdo es bueno”, dicen anuncios publicitarios), lo cual genera obstrucciones en arterias y venas, lo cual, volvemos a lo mismo, obstruirá el paso de la fuente de vida, la sangre. Dichas grasas se acumularán en lugares donde no se realiza un esfuerzo físico¹⁴.

La tecnología es un factor importante resultado de todo lo anteriormente mencionado, el positivismo, la experimentación, la búsqueda de una verdad absoluta, el no dejarle espacio posible a la duda, etc. Actualmente vivimos en un mundo donde respiramos tecnología, comemos con ella y con ella dormimos. En

¹³ Capra, F. (2002). *Las conexiones ocultas: Implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. España: Anagrama.

¹⁴ Haas, E. (2003). *La salud y las estaciones*. España: Edaf.

nuestros hogares podemos ver la concreción de dichos pensamientos y corrientes, desde el horno de microondas, las computadoras, las televisiones, licuadoras, estéreos, reproductores de dvd, entre otros tantos artefactos que proponen facilitar la vida del usuario, pero, lo que los productores no dicen son los efectos generados a corto, mediano y largo plazo. “Esto es, porque en las sociedades capitalistas toda descripción temprana de las nuevas técnicas proviene o de sus inventores o de quienes tienen mucho que ganar de su aceptación. Sea en los avisos publicitarios, en los lanzamientos de nuevos productos o en eventos señeros tales como las ferias mundiales, la información que se nos proporciona describe las tecnologías sólo en términos de sus mejores usos hipotéticos. La cosa es que así aun cuando los inventores poseen datos significativos sobre efectos eventuales terribles”.¹⁵ Dicha cuestión es obvia, pues el hecho de presentar los efectos terribles de una tecnología repercute directamente en pérdida de ganancias, y es por eso que solamente se presentan los factores agradables a la sociedad, los hipotéticos beneficios que se presentan. Se nos dijo que las computadoras y las tecnologías nos darían más tiempo libre, y tenían razón, “lo que efectivamente hacen la automatización y la computarización es eliminar trabajos, lo cual deja a los seres humanos en libertad para pararse en las filas de los desempleados”¹⁶.

“Los automóviles, aviones, computadores, electrodomésticos, la televisión, luz eléctrica y el aire artificial han pasado a configurar el universo físico con el cual interactúan nuestros sentidos. Es lo que tocamos, lo que observamos, a lo que reaccionamos. Aquel mundo es información en sí, porque plasma nuestro modo de pensar”¹⁷.

Actualmente somos nosotros los que tenemos que acoplarnos a la tecnología y no al revés. “En la medida que nos relacionamos con estos objetos

¹⁵ Mander, J. (1994). *En ausencia de lo sagrado*. Chile: Cuatro Vientos.

¹⁶ Op. Cit.

¹⁷ Op. Cit.

creados por nosotros, empezamos a fusionarnos con ellos y a adoptar algunas de sus características”.¹⁸

Dicha cuestiones la podemos ver claramente en la Televisión, donde “la mera existencia de la televisión, dijo, hace que la sociedad se organice de nuevas maneras, hasta el espíritu y el cuerpo humanos se modifican”.¹⁹

La cuestión radica en voltear la mirada hacia donde no lo hacemos, hablar de nuestros errores y comenzar de nuevo:

“...hablo de mis puntos ciegos, ansiedades, inhibiciones y cosas semejantes. Así debía ser, porque para el científico de la conducta, el insight debe empezar por si mismo”.²⁰

Devereux, en su libro “De la ansiedad al método” nos menciona que el problema surge de la ansiedad de no conocer, el miedo a lo desconocido, a todo aquello que no logramos ver, *pero dicha cuestión es fundamentalmente occidental*.²¹ Es así que al no lograr comprender algo, intentamos darle explicaciones racionales, estudiarlo por todos lados, puesto que, generalmente nos genera ansiedad el no entenderlo, y el contener mucha ansiedad genera problemas de toda índole, incluyendo problemas estomacales (diarreas, estreñimiento principalmente), sed, a la larga puede ocasionar diabetes, etc, pero dicha cuestión será abordada posteriormente.

La forma en como vemos, y como nos han enseñado a ver es la que guía nuestra mirada. Un mundo industrializado, de competencia, de la ley del más fuerte solo generará enfermedades. Las condiciones actuales del trabajador son las que determinan el rumbo de las enfermedades. Raul Rojas Soriano, en su libro “Capitalismo y enfermedad” nos menciona sobre un galeno de hace unos

¹⁸ Op. Cit.

¹⁹ Op. Cit.

²⁰ Devereux, G. (1977). *De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento*. México: Siglo XXI.

²¹ Cursivas mías.

cuantos siglos que decía: “Dime en que trabajas y te diré de que te enfermas”. Es así que, continúa diciendo: “El trabajo enajenado tiene, sin duda, serias implicaciones en el desarrollo físico y espiritual del obrero y trasciende a otro campo de nuestro interés: la salud del trabajador, ya que las actividades que realiza son repetitivas, fatigosas, y en la mayoría de los casos tiene pocas oportunidades de desarrollar su imaginación creativa. Es, pues, un trabajo rutinario, embrutecedor, que tarde o temprano provoca fatiga psíquica, sensorial y muscular, la cual a su vez condiciona un campo propicio para que surjan accidentes y enfermedades”²². Y continúa diciendo: “un trabajo de esta naturaleza origina neurosis que puede ir acompañada de angustia, ansiedad, depresión, trastornos psicosomáticos, etcétera, los cuales crean un campo propicio para que surjan los accidentes laborales”²³.

Así el mundo moderno convierte al trabajador en un autómatas, lo despoja de su vida, de su existencia y lo somete a un medio repetitivo, mecánico.

Por otro lado, nuestra mirada va encausada a los valores actuales, a los valores capitalistas que emergen del mundo moderno. Ahora todo está fabricado en serie, incluso el conocimiento, y se ha despojado a la gente de su propio conocimiento y el de sus ancestros. Nos hemos hecho dependientes del mundo exterior, incluso nuestra salud forma parte de él. “Curar deja de considerarse la tarea del enfermo”²⁴. Nuestra salud ahora no depende directamente de nosotros, sino de alguien que dictamina si estamos bien o no, y dejamos nuestra salud en sus manos, los doctores. Antes dicha situación no era así:

“Hasta fines del siglo XIX, la mayoría de las familias, incluso en los países occidentales, proporcionaban casi toda la terapéutica que se conocía. Cada hombre por sí mismo realizaba todo el aprendizaje, la

²² Rojas, R. (1983). *Capitalismo y Enfermedad*. México: Plaza y Valdés.

²³ Op. Cit.

²⁴ Illich, I. (1976). *Némesis Médica: La Expropiación de la Salud*. México: J. Mortiz.

locomoción o la curación, y las herramientas necesarias se producían dentro de su familia o de la aldea.”²⁵

Nos hemos vuelto altamente dependientes de nuestro medio, de los doctores, del conocimiento, de la enseñanza, del pensar, del ver. “Una sociedad que valora la enseñanza planificada por encima del aprendizaje autónomo, no puede sino enseñar al hombre a sujetarse a su lugar mecanizado.”²⁶

Actualmente estamos entrenados para repetir, más que para cuestionar, sentir y proponer. “El reordenamiento de la sociedad a favor de la producción planificada de mercancías tiene dos aspectos que resultan finalmente destructivos: la gente está entrenada para consumir y no para actuar y al mismo tiempo se restringe su radio de acción. Quienes solían desplazarse en bicicleta se ven echados del camino por intolerables niveles de tráfico, y los pacientes acostumbrados a hacerse cargo de sus propios males, descubren que los remedios de ayer sólo pueden obtenerse por prescripción y son en consecuencia difícilmente conseguibles”²⁷. La vida es un negocio que hay que explotar al máximo, la salud, los sentidos, todo se puede vender a un alto costo, nuestra propia vida. Hoy día contamos con los 5 sentidos pero no en su máxima expresión, sino todo lo contrario. Se encuentran adormecidos por la televisión, el cine, los alimentos chatarra, refrescos, Internet, y es por ello que es difícil darse cuenta de lo que sucede.

“En una sociedad tan intensamente industrializada, la gente está condicionada para obtener las cosas más que para hacerlas; se les entrena para valorar lo que puede comprarse más que lo que ella misma puede crear...”²⁸

²⁵ Op. Cit.

²⁶ Op. Cit.

²⁷ Op. Cit.

²⁸ Op. Cit.

El trabajo es uno de los factores que determinan el rumbo de las enfermedades, así como de las condiciones sociales, puesto que no se enferma de lo mismo alguien que no tiene que comer, que su medio laboral y habitacional es un foco de infección, que alguien que tiene todo para comprar, y su alimentación es rica en azúcares, carnes rojas, embutidos, pasteles, es decir, las enfermedades no serán las mismas²⁹ (en frecuencia e intensidad).

Por otro lado, dichos problemas son muy propios de la ciudad, de la gran urbe, puesto que aquí se presentan las condiciones ideales para el cultivo de las enfermedades. Aquí se dan los problemas de hacinamiento, desempleo, contaminación, emigración campo-ciudad, lo cual gira en torno a una situación básica: exceso y carencia. El problema no es un automóvil en circulación emanando altos contenidos de contaminantes, el problema son miles de autos haciéndolo. El problema no son los orines y excrementos de una sola familia (la tierra puede biodegradar dichos elementos), el problema son los desechos de millones de familias (la tierra no puede con tanto). “Sin duda, ello ocasiona que una parte importante de la población carezca de vivienda salubre y de los servicios básicos, así como de una nutrición suficiente y adecuada y de otros elementos fundamentales para el bienestar de la población. Esto origina hacinamiento, desnutrición y reducen la esperanza de vida de la población, sobre todo la que conforma el proletariado”³⁰. Refiriéndose él a los problemas que existen en el campo que invitan a que dicha población se desplace a las ciudades, se agrupen en grandes cantidades y ocurra lo ya mencionado, el exceso de gente, exceso de ruido, exceso de todo.

¿Pero toda esta modernidad, medios de comunicación (televisión principalmente), capitalismo, medios de producción, etc. que tienen que ver con la intuición, razón y sus efectos? Pues la respuesta está más cerca de lo que creemos. La respuesta está en lo que hacemos y lo que hemos dejado de hacer,

²⁹ Rojas, R. (1983). *Capitalismo y Enfermedad*. México: Plaza y Valdés.

³⁰ Op. Cit.

en lo que vemos y en lo que sentimos, se encuentra entre el pensar y el vivir, entre lo que nos han dicho que hagamos y lo que realmente queremos ser, en la forma en como han sido encausados nuestros sentidos y lo que somos en realidad, en las emociones intelectualizadas y lo que existe realmente en nuestro interior, es decir, a mí me dijeron que esto era el amor, que una rosa era bella pero una serpiente no, por poner un ejemplo, pero cuando realmente me detengo a contemplar a la serpiente, me doy cuenta de que es impresionante, única. No es lo que me han dicho, sino lo que realmente *siento y vivo*. Alguien que cultiva la razón no puede entender que haya alguien que pueda pensar, sentir y vivir de otra manera, vive una ilusión, vive en su mente.³¹

La tecnología salida de nuestra razón, afecta toda la esfera del hombre, es decir, no solo afecta al medio ambiente, sino que también afecta a la economía, la cultura, el arte, la sociedad, la familia y por supuesto a nuestro cuerpo. Ella nos ha hecho dependientes y flojos. Pero el problema no es la tecnología en sí, sino cómo es utilizada, es decir, sus fines. El problema no es el conocimiento, sino en manos de quién se encuentre y con que ojos se vean. El conocimiento se encuentra ahí, lo único que debemos hacer es saber ver y escuchar. ¿Si tienes que preguntar tal vez sea que no estás listo para conocer la respuesta?

Existe una frontera muy tenue entre lo maravilloso y lo positivista, es decir, entre el universo visible y el universo invisible³². Son nuestros pensamientos, nuestra forma de ver el mundo, nuestras acciones que nos han arrojado al otro extremo, a lo positivo, a lo visible, olvidándonos que existen otros mundos, que viven muchas cosas mas allá de nuestros ojos y nuestras narices, incluso, dentro de nosotros mismos. Existen sensaciones que hemos aprendido a ignorar e incluso a olvidar. Ya no escuchamos, ya no olemos, ya no vemos, ya no sentimos como antes.

³¹ López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa.

³² Pauwels, L. y Bergier, J. (1960). *El retorno de los brujos*. Colombia: Plaza y Janés.

El siglo XIX es un momento crítico que logró cerrar las puertas a la realidad fantástica, a lo invisible; nuestra moral, nuestra filosofía y nuestra sociología, entre otras tantas visiones siguen estancadas y aferradas al siglo XIX.³³

Actualmente nos encontramos adormecidos, puesto que “en una vida intelectual normal, no utilizamos ni la décima parte de nuestras posibilidades de atención, de penetración, de memoria, de intuición, de coordinación”³⁴. Dichas capacidades han ido disminuyendo conforme la tecnología avanza. Nos encontramos en un punto crucial donde debemos elegir.

Desgraciadamente no estamos preparados para la felicidad, para el conocimiento, y es por ello que no se encuentra disponible. El ser humano actual, no es lo suficientemente fuerte para soportar cierto tipo de conocimientos, puesto que cuando lo recibe se destruye a sí mismo. El poco conocimiento que ha recibido lo ha utilizado para terminar con especies enteras, lagos, bosques, grupos étnicos, costumbres, elementos y a sí mismos. ¿Será esa la razón por la cual existen sociedades secretas que guardan fragmentos importantes de conocimiento?

Nos complicamos la existencia buscando en lo más complejo, sin darnos cuenta que aquello que perseguimos se encuentra donde menos lo esperamos, y es precisamente por eso, ya que consideramos insignificante a un árbol, una manzana, un piojo, un insecto, un atardecer, y es de ahí de donde venimos.

Hoy día nuestros pasos son guiados por nuestra mirada y no al revés, no seguimos lo que sentimos, no nos dejamos envolver, rehuimos de todo lo que es incierto y nos refugiamos en la certidumbre de la ciencia, en lo visible, en lo tangible, y si nos soltamos de ello, perdemos el control, y eso es lo que nos hace falta, es necesario que el espíritu respire, dejarlo libre, dejarlo volar.

³³ Op. Cit.

³⁴ Op. Cit.

Algo fundamental que generalmente pasa de largo es la intención de lo que hacemos, el porque realizamos tal o cual labor, y es dicha visión la que guiará nuestros pasos en los albores de este mundo, de nuestra vida. Tu finalidad guiará tus pies y tu visión. Cuando tengas alguna inquietud de realizar algo, lanza el proyecto que tengas en mente al aire y ponte a trabajar en él, sin pensar en él. Esto puede sonar enredado, pero no lo es. Cuando uno tiene en mente algún proyecto que quiere realizar, nuestra visión está permeada de todo aquello que nos rodea, y es así que muy probablemente el proyecto también. Pero si te pones a trabajar en el proyecto, sin pensar en el proyecto, es decir, recorrer el camino viviendo el camino, pronto te darás cuenta de cual es realmente tu camino. En el camino conocerás nuevos estilos de vida, otros seres, nuevas formas de sentir, recordarás otras historias, vivirás otros espacios, etc. pero si recorres el camino pensando solamente en el proyecto, te perderás del camino, de lo que realmente vale la pena.

“La ciencia del comportamiento auténtica nacerá cuando quienes la practiquen comprendan que una ciencia realista del género humano sólo pueden crearla hombres perfectamente conscientes de su propia humanidad, precisamente cuando más plenamente la pongan por obra en su labor científica”³⁵.

³⁵ Devereux, G. (1977). *De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento*. México: Siglo XXI.

CAPITULO 2 RESPIRANDO Y TRANSPIRANDO RAZONES

2.1 Implicaciones corporales del pensamiento.

Para entender que es lo que está sucediendo, necesariamente debemos remitirnos al cuerpo, a las implicaciones que éste tiene ante dichas situaciones y las concepciones que se tienen de él, puesto que es aquí donde se distorsionan los sentidos y todo lo que llevamos dentro.

Por un lado, nos encontramos con ciencias que intentan reproducir o explicar una realidad, su realidad, aunque ésta diste mucho del origen. Dichas ramas de la ciencia intentan dar una nueva aproximación y solución a los problemas que actualmente estamos viviendo, sin darse cuenta que, en muchos de los casos, su visión es la que engendra los conflictos y disturbios dentro del medio. Podemos hablar de muchas de ellas, incluyendo la misma psicología que, solamente toma un fragmento de la realidad, la amplifica, la estudia, la cuestiona, y concluye que esa es la verdad. “Vivimos ante y con una psicología que se ocupa de los problemas del ser humano queriendo encontrar respuestas atomizadas en la mente, en la conducta, en el inconsciente, en las relaciones interpersonales”¹.

Símbolos, signos, estilos de ver la vida, son los causantes de las implicaciones corporales que actualmente se viven, aunque no debemos hablar en términos totalitarios, puesto que las enfermedades han existido desde antes que el hombre comenzara a hablar, pero el problema aquí, radica en que los modelos en los que vivimos aceleran dichos procesos de manera vertiginosa. En la Sierra, podemos ver gente que padece cáncer, diabetes, gastritis, etc. pero no a los altos índices que los podemos encontrar en la ciudad, que es donde reinan dichos modelos y paradigmas.

¹ López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático*. México: CEAPAC.

En un lugar donde miles de años no ha existido televisión, refrescos, automóviles, etc. han existido enfermedades en bajos índices, dependiendo de la época, etc. pero relativamente bajos y de forma natural, pero en el momento de la introducción del consumo de refrescos, el índice de diabetes sube drásticamente, o por otro lado, la introducción de la televisión generó problemas de drogadicción, alcoholismo, problemas familiares, entre otros tantos desajustes antes inexistentes o dados en pequeños índices².

El cuerpo es el centro de ataque de todos los organismos que se encuentran fuera o desligados de su entorno, dicha situación la podemos ver en los medios de comunicación (radio, televisión, periódicos, revistas, etc.), en los paradigmas existentes como la medicina, la psicología, la biología, entre otras tantas, así como de la visión que uno mismo genere y reproduzca de si mismo, es decir, “conoce a tu peor enemigo, concóctete a ti mismo”³.

Es decir, el cuerpo es un espacio de comercio, un medio de explotación, un lugar de placer, un centro de desahogo de lo que sucede dentro de nosotros. No podemos desligarnos de él, puesto que somos él. El modelo en el que vivimos (modelo gobernado por la razón), el modelo capitalista, hace uso del cuerpo en todas sus manifestaciones posibles, como máquina de carga, espacio para descargar productos sintéticos como cosméticos, cremas, etc. lugar de recreación, centro erógeno, entre otra gama de visiones y aplicaciones encaminadas al lucro de tan solo unos cuantos. Y de eso se trata, de poder explotar las emociones, los sentidos, de crear un imperio de los sentidos donde nadie pueda escaparse, un lugar fantástico del que los sueños son el alimento del pueblo y no los hechos. La explotación de la información (visual, auditiva, sensitiva, etc.) es un medio para logra dichos fines, lograr acelerar la mente, los sentidos, todo el cuerpo para que este pueda consumir más en menor tiempo.

² Mander, J. (1994). *En ausencia de lo sagrado*. Chile: Cuatro Vientos.

³ Proverbio chino

Todo lo anteriormente mencionado, puede verse reflejado en un problema psicosomático, donde el cuerpo ya no halla que hacer, no puede entender lo que esta sucediendo, y comienza a declinar de una u otra forma: “es una cultura que abarca a la sociedad de nuestro tiempo y con ello podemos ver que lo psicosomático es sólo un refugio de los seres humanos ante la inmensidad de mensajes que reciben y no saben cómo procesar, o sobre los que ni siquiera pueden hacer una interpretación ante tanta información que les llega”⁴.

Es así que podemos encontrar muy pocas opciones dentro del espacio en el que vivimos, solo es cuestión de saber ver, puesto que, uno puede llegar a creer que con realizar muchos estudios puede librarse de la ignorancia, cuando puede ser todo lo contrario, que dicho conocimiento nos sumerja cada vez más en el inmenso océano de la ignorancia y la estupidez humana. Existen dos cosas infinitas, el universo y la estupidez humana, diría Einstein.

Hoy día no vivimos un cuerpo como antes. El desarrollo de una nueva sociedad indica el rumbo que este puede llegar a tomar, puesto que estamos determinados, en gran medida por lo que ésta nos indique o diga que hagamos, aunque no demos cuenta de ello. “Los tiempos han cambiado y el cuerpo humano es un espacio donde se han concretado nuevas realidades: el cuerpo dominado por las emociones.”⁵ En el espacio donde nacemos, lugar y tiempo, es el que determina como vamos a amar, a sentir, que es lo que debemos de hacer, cual es la manera de pensar, de razonar. Es así que no podemos encontrar los mismos padecimientos aquí, en la ciudad que en el campo, o en la Sierra. El cuerpo se construye según el espacio donde se encuentre, es un proceso continuo que requiere de la conjunción de múltiples factores para dicho evento.

⁴ López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático*. México: CEAPAC. Pag. 17

⁵ Op. Cit.

Es así, que el pensamiento e ideas que se nos han presentado a través del tiempo son herencia de la cultura cuyo eje principal es el raciocinio, conocimiento lineal fijo y analítico que constituye el intelecto, cuyas funciones son: diferenciar, medir y catalogar. Por tanto, es fragmentación. En el mundo donde vivimos (mundo occidentalizado, antropocéntrico y androcéntrico) “las instituciones educativas enfatizan el empleo de la cabeza, la persona es reconocida por los logros académicos obtenidos. Con el supuesto de que el saber lleva al mundo al progreso día a día, se realizan investigaciones, se explica en raciocinio, dando lugar a discursos académicos que se alejan de la realidad corporal (y no solamente la realidad corporal) y del proceso histórico”⁶. El problema radica en la búsqueda emprendida, puesto que, como ya lo he mencionado, no solo basta con bañarse del conocimiento científico, de terminar una carrera, maestría o doctorado, puesto que este puede llevarnos a espacios lejos del materno, se trata entonces de saber buscar, de adquirir un conocimiento distinto del que nos han enseñado desde pequeños, puesto que este ha demostrado a capa y espada no ser el más adecuado (guerras civiles, incrementos en las tasas de enfermedades crónico-degenerativas, problemas sociales, entre otros tantos desequilibrios). La mirada que llevamos es la que nos hace ver todo de un mismo color, y lo que busquemos caerá dentro de esta misma tonalidad; es como si tuviésemos unas gafas color marrón, luego entonces, veremos a nuestra madre color marrón, un automóvil color marrón, nuestra propia piel de color marrón y lo que busquemos lo encontraremos del mismo color. Solo es cuestión de poder quitarse el velo de los ojos y ver la impresionante gama de colores de la vida e incluso, ir más allá y ver y sentir con todo nuestro cuerpo, ver con nuestras emociones y con todo aquello que las palabras no alcanzan a describir, es cuestión de vivirlo.

Las concepciones que actualmente vivimos son las que nos llevan a vivir una enfermedad como nunca antes se ha visto, por ejemplo, la noción que nosotros vivimos del tiempo es lineal y rígida⁷, esto ha llevado al hombre a

⁶ Op. Cit.

⁷ Milán Kundera, en “La insostenible levedad del ser” plantea que el ser humano vive un tiempo lineal, en tanto que en la naturaleza se vive de manera circular ascendente, es decir, en espiral. Esto lo podemos ver ya

enfermarse puesto que en los modos de vivir, éste está sometido a una estructura rígida, inquebrantable, una vida de exigencias que solamente producen estrés, insatisfacciones, frustraciones, entre otras cuestiones que merman al ser.

El cuerpo humano no puede dejarse de lado, ni considerarse como un centro de estudio aislado de todo lo que en él converge. No podemos dissociar de él las emociones, sentimientos, sensaciones, pensamientos, espíritu ni nada que tenga que ver con él, puesto que es en sí mismo un documento vivo, “por este motivo, ningún profesional de la salud tiene que ignorarlo sino tomarlo como punto de partida, ya que representa el estilo de vida de cada individuo y se representa en él la apropiación del sistema en el que se encuentra inmerso”⁸.

“Es así que el cuerpo es un centro receptor de la cultura, ya que elabora sus procesos de integración de la información de acuerdo con las formas de socialización, mantenidos también por el núcleo familiar que juega un papel importante en la construcción subjetiva de las emociones y percepciones de cada uno”⁹, es así, que todo lo que acontece a nuestro alrededor, repercute directamente en nosotros mismos, en otras palabras, la manera en como hemos sido educados altera drásticamente nuestra dinámica interior, y esto lo podemos ver en todas las esferas, desde como caminamos, las somatizaciones, el dolor que sentimos, entre otras tantas cuestiones, es decir, nos han enseñado a sentir dolor en mayor o menor grado, nos han enseñado a amar, a sentirnos culpables, a pensar de determinada forma, a alejarnos un poco más de nuestra madre tierra, nos han enseñado tantas y tantas formas de vivir que ya no sabemos ni como hacerlo.

que un perro en un solo día pueden llevarlo de paseo a un parque, comer, dormir, visitar los mismos lugares y realizar estas actividades todos los días y sin decir nada o protestar, en tanto que el ser humano, cuando comienza a repetir las actividades protesta, se aburre, no lo tolera.

⁸ Op. Cit.

⁹ Op. Cit.

La cultura, en la cual actualmente nos encontramos inmersos, impide que podamos sentir dolor, se centra en el placer, en la explotación de los sentidos y por otro lado, en evitar a toda costa el dolor por medio de medicamentos, evitar ciertos temas para no sentirnos mal, en recetar medicamentos para disminuir molestias y simplemente ocultar síntomas. El sufrimiento es algo indeseable. Todo esto aunado a una intensa vida emocional que termina por llevarnos al extremo del sufrimiento interior, pero esas emociones no se viven, se recrean únicamente en los pensamientos¹⁰, se intelectualizan solamente, es así que creemos que amamos, creemos que somos compasivos o que realmente estamos tristes.

El problema radica cuando las emociones se han convertido en sentimientos, cuando nos enojamos pero dicho enojo no es nuestro, es tan solo el eco de voces a nuestro alrededor. Pongamos por ejemplo un joven que vive en la Sierra, se encuentra de pronto con un coyote, éste se asusta, corre, toda la adrenalina corre por su cuerpo como medio de protección, es decir, para que corra más rápido, etc. al fin y al cabo, lo que el joven sintió en ese momento fue un miedo natural, y el suceso no pasó a mayores, sintió miedo en ese momento y ya, no se puso a pensar toda la noche en que el coyote lo iba a perseguir hasta su hogar, o que era un desgraciado por haberlo asustado, o que la próxima vez que viera al coyote, lo iba a corretear hasta matarlo. Ahora pongamos el ejemplo de un ciudadano, el cual fue asaltado en el metro (cuestión bastante inusual en esta ciudad), de momento nuestro personaje se encuentra asustado, exaltado, entre otras cuestiones, pero el problema radica en que él comienza a maquinarse una retahíla de ideas sobre la situación, que si hubiera tomado otro camino no le habría ocurrido eso, que sus asaltantes son unos..., que la próxima vez que los vea los va a matar, que el vecino o el de a lado puede ser también otro asaltante, etc. La cuestión aquí es que la emoción no quedó solamente ahí, sino que ahora nuestro pensamiento comienza a trabajar demasiado, no puede dejar el asunto en paz, y todo ello ocasiona serios desajustes en nuestra persona. Es como una gota

¹⁰ Op. Cit.

que cae constantemente, sin cesar, y al paso del tiempo perforará una roca o lo que se encuentre a su paso, en este caso, nuestro cuerpo. Es decir, lo que sentimos no es natural, ahora lo hemos intelectualizado, los sentimientos los hemos razonado, hemos dejado atrás a nuestra intuición y hemos dado preferencia a la razón, a aquello que podemos ver, hemos olvidado lo que es sentir.

2.2 La razón como el gran dictador.

Nuestra historia personal ha cedido mayor espacio al universo de la razón, hemos dejado a un lado el sentir, el dejarnos guiar y aceptar la vida como si fuese un río y nosotros, tan solo una gota que viaja en él. Nos hemos dado a la tarea de volvernos competitivos, de querer ser los primeros, pero dichas cuestiones tienen sus implicaciones en el cuerpo, puesto que “sabido es que los organismos más competitivos son lo que fallecen más pronto, por lo tanto son la antvida en lo futuro. Por eso, muchos mexicanos han sobrevivido; sus ancestros eran solidarios y cooperativos... Entonces la competencia de ser el más fuerte, el más valiente e incluso el mejor; conlleva a un cuerpo humano lleno de sufrimiento y a desarrollar el pensar como vía de solución a la existencia, lo que posibilita la escisión del cuerpo en mente-cuerpo y se nulifica el cuerpo como gestor de procesos en la realidad social; pensar con el cuerpo, como un conjunto se hace algo utópico y fuera de sentido.”¹¹. Pero, como ya lo he mencionado, desgraciadamente éstas ideas no nos pertenecen, son tan solo nuestro legado, son parte de un mundo impuesto, son emociones intelectualizadas, llevadas al plano racional, y en lugar de dejarnos llevar por ese río, por el río de la vida, nos abandonamos a la marejada humana.

Es así que la razón llega a predominar, nos hace suyos y hace que nos olvidemos de todo lo demás, incluso, de nosotros mismos. “La negación del cuerpo como posibilidad de pensar, sentir o actuar con él, lo sustituye la razón que

¹¹ López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático II*. México: CEAPAC. Pag. 41

se apodera de él y lo gobierna en sus acciones, el cerebro parece ser el gran dominador. Esto es, nulifica las funciones de cooperación entre los órganos y produce no sólo trastornos somáticos, sino alteraciones celulares, secreciones glandulares e incluso oncogénesis.”¹²

Nos han hecho creer, nos han condicionado para creer que el mundo externo es más real que el mundo interno. Solo vemos lo que creemos que es posible¹³.

Cual es la diferencia entre lo que vemos y lo que vivimos. Nuestro cerebro domina a nuestro cuerpo, es así que las emociones intelectualizadas repercuten seriamente en nuestro interior. Pero dicha situación es un tanto más compleja:

“Ciertos experimentos científicos demostraron que si tomamos un sujeto y conectamos su cerebro en una tomografía o a tecnología computada y le pedimos que mire un determinado objeto, se observa que ciertas zonas del cerebro se iluminan. Luego se le pidió al sujeto que cerrara los ojos y que imaginara ese mismo objeto, y cuando imaginó ese mismo objeto causó que las mismas zonas del cerebro se iluminaran, como si de hecho estuviera mirándolo visualmente... ¿Quién ve entonces? ¿el cerebro ve o los ojos ven?”¹⁴

Sucede exactamente lo mismo cuando imaginamos a una bella mujer y nuestro cuerpo reacciona al ponerse erecto el pene, o cuando imaginamos que nos encontramos comiendo zanahorias o jícamas con mucho limón y sal, nuestra boca comienza a salivar aunque dichos alimentos no se encuentran presentes. Es decir nuestro cerebro y nuestra imaginación es más de lo que creemos. De la misma manera, si constantemente nos encontramos enojados por x situación o tristes, nuestro cuerpo reacciona ante lo que sentimos, es decir, si nos

¹² Op. Cit. Pag 41

¹³ Documental, Vicente, M., Chasse B., Arntz, W. (2004) ¿¡Y tú que (s)aβes!?! Twentieth Century Fox.

¹⁴ Op. Cit.

encontramos enojados, el cuerpo se pone en disposición para atacar, genera bilis, suelta adrenalina y todo lo demás, pero si dicha situación es constante, nuestro cuerpo sufrirá las consecuencias de nuestro constante enojo, aunque éste sea por un suceso pasado.

El cerebro occidental actual es el gran dictador que se apodera de todo lo que en él se encuentra, es un gran tirano que solamente pide, sin dar nada a cambio; pide, exige, requiere ser atendido en todo momento y en todo lugar y no perdona. El cerebro es de los mayores consumidores de energía, así como el estómago, cuestión que, al ser explotado, rompe con el equilibrio de todo el sistema. Esto sucede cuando pensamos demasiado, cuando le damos vuelta al asunto, cuando comenzamos a maquinarnos una retahíla de ideas que nada tienen que ver con lo que actualmente estamos viviendo. “La vida puede ser libre y bella pero estamos extraviados. La avaricia ha envenenado las almas, ha formado barreras de odio, nos ha conducido a la desgracia y la matanza. Controlamos la velocidad pero nos encerramos. La mecanización nos hunde en la indigencia. A causa de la ciencia somos cínicos y brutales. Pensamos demasiado y sentimos muy poco. No necesitamos máquinas sino humanidad, menos destreza pero más bondad”¹⁵.

Charles Chaplin, en el gran dictador hace referencia al hecho de pensar y dejar de sentir, al hecho de que la tecnología por si sola no es mala, solamente se torna grotesca, amenazadora y lacerante cuando cae en manos equivocadas. “El avión y la radio nos han acercado, esos inventos son un llamado a la bondad”¹⁶. La mecanización impuesta por un sistema social es la causante de los estilos de vida que actualmente vivimos; Charles Chaplin menciona que somos víctimas de un sistema que incita a torturar y arrestar a los inocentes. Es así que el problema no es en si el objeto, sino como es utilizado, en manos de quien cae. El problema no es el alimento, sino la proporción, dicha cuestión la podemos ver en las

¹⁵ Película, Chaplin, C. (1940). *El gran dictador*. Warner Home Video.

¹⁶ Op. Cit.

hamburguesas: realmente todo lo que contienen, en general, es buen alimento, pan, ajonjolí, carne, jitomate, cebolla, etc, la cuestión es que ésta se encuentra extremadamente desproporcionada, ya que contiene muy poca verdura y carne y grasas en demasía, lo cual trae consigo, a la larga, problemas de sobrepeso, circulación, ácido úrico, problemas en vesícula biliar y por lo tanto, problemas en todo nuestro ser. Con esto quiero decir, que el asunto no radica en que nos enojemos, que nos exaltemos, eso le ocurre a cualquiera, sino en que carguemos con ello todo el día, en que le demos vueltas y vueltas y no lo dejemos en paz y dicha forma de conducirnos es la que nos genera problemas¹⁷. El agua es buena, pero en exceso puede afectar al riñón y a la larga ocasionarnos una insuficiencia renal. Así, las emociones son bellas, es bueno expresarlas, pero no quedarnos solamente una de ellas o aferrarnos a unas cuantas, es así que éstas no son naturales, sino que han sido intelectualizadas, no nos pertenecen como tales, han sido distorsionadas por la razón, por el medio en el que vivimos.

El cerebro se vuelve un tirano que pide más, que pide carne, grasas, sales, alcohol, ejercicio, sexo, letras, pide todo lo que pueda calmar su ansiedad, algo que pueda llenar su vacío.

¹⁷ Érase una vez dos monjes budistas que caminaban por los verdes prados, contemplando todo aquello a su alrededor, cuando de pronto, al intentar cruzar un río, notaron que ahí también había una mujer que quería hacerlo, que quería cruzar el río pero no podía, así es que al ver a los dos jóvenes budistas, les pidió de favor que la cargasen en hombros y la cruzaran. Ellos accedieron y así lo hicieron. Tiempo más tarde, al seguir en su recorrido, uno de ellos le dijo al otro: Oye, pero no es nuestro deber andar cargando mujeres para cruzarlas al otro lado del río. Y el otro le respondió, yo lo hice hace algunos kilómetros, tú todavía la sigues cargando.

CAPITULO 3 VISIONES HOLÍSTICAS

No existe
ningún problema
que no te aporte simultáneamente
un don

Buscas los problemas
porque necesitas
sus dones.¹

Como ya he mencionado, actualmente la visión de nuestro mundo está nublada por nuestros pensamientos, por lo que creemos de lo que creemos, por esas y por otras cuestiones es que no podemos ver las cosas como son. Tratamos de mirar a través de una nueva óptica *objetiva* donde eso es lo que se pretende, sin darnos cuenta que, estamos realizando todo lo contrario, mirar a través del caleidoscopio científico y solo a través de él.

En el mundo occidental (Europa y gran parte de América) se vive desde otra perspectiva, desde la razón. Un *intelectual* en nuestro mundo, es alguien que conoce mucho, que sabe sobre varios autores, varios libros, que vive en un Universo de letras y letras y que las domina al ciento por ciento, en el mundo científico, en el plano del pensamiento, pero el problema radica en ello, solamente se domina con la razón, con el cerebro. Un intelectual en medio Oriente es alguien que conoce de letras, de historias, de su pueblo, de la gente, de cultura, de música, de artes, del medio que le rodea, es alguien que vive y que se conoce a sí mismo, es decir, alguien integral. Podemos ver así a Nietzsche, quien tuvo pleno dominio de las letras, de la filosofía, su ideología era impresionante; así propugnó por la búsqueda del superhombre, pero él mismo no lo encontró, no se superó a sí mismo, y esto lo podemos ver y sentir en lo que dice y escribe. O como dirían por

¹ Bach, R. (1983). *Ilusiones*. España: Litografía Rosés.

ahí: “Hay quienes escriben lo que no se atreven a vivir y hay quienes viven lo que no se atreven a escribir”.

El mundo de la razón se encuentra más cerca de lo que imaginamos. Y no es tanto lo que hagamos, sino lo que hemos dejado de hacer.

“La razón podemos decir que se ha encarnado en el cerebro y ha realizado un trabajo que no le da pauta a otra mirada o explicación que vive el sujeto”²

En el mundo donde actualmente vivimos, no existe solo una emoción exaltada, antes solo había mucho enojo, o mucho miedo, ahora se conjugan varias de ellas, dos, tres o más, puesto que son las exigencias de nuestro entorno.

“La sociedad moderna cambió ese equilibrio interior e introdujo la ansiedad y el estrés y con ello el cambio en el funcionamiento de los órganos y por lo tanto el predominio de una o dos, e incluso más emociones en el cuerpo...”³

La mirada de la voluntad es impura y ardiente. El alma de las cosas, la belleza, sólo se nos revela cuando no codiciamos nada, cuando nuestra mirada es pura contemplación.⁴ Hermann Hesse es uno de los personajes que nos muestran el tornado en el que se encuentra la sociedad, en la visión que actualmente tenemos y cómo es que podemos salirnos de ella, sin mas intención que la de mejorar.

“Si miro un bosque que pretendo comprar, arrendar, talar, usar como coto de caza o gravar con una hipoteca, no es el bosque lo que veo, sino solamente su relación con mi voluntad, con mis

² Lopez, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrua.

³ Op. Cit.

⁴ Hesse, H. (1971). *Mi credo*. España: Bruguera.

planes y preocupaciones, con mi bolsillo. En ese caso el bosque es madera, es joven o viejo, está sano o enfermo. Por el contrario, si no quiero nada de él, contemplo su verde espesura con *la mente en blanco*, y entonces sí que es un bosque, naturaleza y vegetación; y hermoso.”⁵

Miramos a los hombres y a todo lo que nos rodea a través de nuestros deseos, es así, que no logramos mirar más allá de nuestras narices, o de lo que creemos, nos sentimos aun el centro del Universo, cuando el Universo está en nosotros y nosotros en él. No somos más que polvo del Universo, somos muy pequeños, si nos comparamos con él, pero al mismo tiempo, somos grandes, inmensos, porque formamos un todo.

“En el momento en que la voluntad descansa y surge la contemplación, el simple ver y entregarse, todo cambia. El hombre deja de ser útil o peligroso, interesante o aburrido, amable o grosero, fuerte o débil. Se convierte en naturaleza; es hermoso y notable como todas las cosas sobre las que se detiene la contemplación pura. Porque contemplación no es examen ni crítica, sólo es amor... ya no son reflejos o caricaturas de nuestra voluntad; han vuelto a ser naturaleza.”⁶

Hoy día, nuestros cuerpos reposan en un mar de ilusiones, en una oleada de fantasías que emergen de nuestro pasado, presente y futuro, y se prenden de nuestro cuello y de nuestra piel. “...para el individuo es suficiente a veces una enfermedad, una desgracia ocurrida a su alrededor, y a veces también una momentánea desaparición de su estado de ánimo... para enfrentarle a lo ineludible y obligarle durante un rato a poner en duda todo el orden, todo el bienestar, toda la seguridad, toda la fe, toda la sabiduría.”⁷

⁵ Op. Cit.

⁶ Op. Cit.

⁷ Op. Cit.

Pero, esto va más allá de lo que podemos ver e imaginar, esto es más tangible de lo que creemos y se encuentra y habita en un lugar cálido y frío, un lugar secreto del que nunca hablamos, ni siquiera miramos, nuestro cuerpo. “...cada uno de nosotros conoce lo ocurrido aunque la experiencia le haya rozado sólo una vez o pocas veces, y crea que ha pasado y que ha conseguido olvidarla. Pero la experiencia volverá, y aunque la consciencia la cubra, la filosofía o la fe la desmienta y el cerebro la deseche, se ocultará en la sangre, en el hígado, en el dedo gordo del pie, y un día, inevitablemente, reaparecerá con la misma fuerza y claridad.”⁸

¿Realmente somos tan sabios como para pronunciar un discurso molesto que hable verdades absolutas, de proferir duplas, sin contemplar toda la gama de grises existentes?, ¿Realmente somos tan buenos para indicar que lo que hacemos es la verdad, es lo único y no hay más allá (non plus ultra)? Necesitamos ver que nuestra mente nos engaña, nuestro ego nos engaña, que mucho de lo que hemos aprendido nubla nuestra visión y desvía nuestra mirada, que todo es una ilusión.

Si haces la experiencia
de ser ficticio durante
un tiempo, comprenderás que
a veces los personajes de ficción
son más auténticos que
los individuos de carne y hueso
y de corazón palpitante.⁹

Debemos recordar que no hay nada absoluto, que no existe en su totalidad el blanco y el negro, lo bueno y lo malo, arriba y abajo, sino que podemos contemplar una gama infinita de grises, de blancos y de negros. “Imagínese un huerto con una centena de especies de árboles, con un millar de géneros de

⁸ Op. Cit.

⁹ Bach, R. (1983). *Ilusiones*. España: Litografía Rosés.

flores, con cien diferentes frutas e igual número de diversas hierbas. Si el encargado de esta huerta no conoce otra diferencia botánica que lo *comestible* y la *mala hierba*, entonces no sabrá qué hacer con nueve décimas partes de su jardín, extirpará las flores más bellas, cortará los árboles más nobles, o los aborrecerá y mirará mal.”¹⁰

Es así que existen otras formas de ver y oler, de escuchar y de hablar. Existen otros mundos de donde podemos aprender y no imponer. Es ahí donde se escuchan las voces de nuestros ancestros. Ahí donde podemos ver y sentir un aroma distinto, una verdad distinta, una voz que hace eco en otro sitio. Es acá, de este lado, donde también flotan aquellas voces, desgraciadamente, acá, de este lado, hemos olvidado como escucharlas, incluso, su existencia.

3.1 Espiritualidad

Hablar de espiritualidad implica ir un poco más allá de lo que estamos acostumbrados. Podemos *creer y saber* que formamos parte de un todo, que llevamos un ritmo con nuestro entorno, que en nuestra sangre tenemos el legado de nuestros ancestros, pero si no lo vivimos, de muy poco o nada nos sirve.

Platicar sobre dichas cuestiones resulta un tanto infértil si no es puesto en práctica, si no es vivido. *Sentirnos* parte de un todo es lo interesante. Pero, ¿a que me refiero con todas estas cuestiones de dejarnos llevar por el río de la vida, es decir, de hacerle caso a nuestra intuición y de dejarnos guiar por ella?, pues todo esto se refiere a la espiritualidad, no como un ente aislado, como algo inasible, inalcanzable, sino como algo muy nuestro, como algo tan cercano que no se puede ver, como algo que podemos contemplar en nuestra vida cotidiana, pero que pasamos por alto.

¹⁰ Hesse, H. (1927). *El lobo estepario*. México: Leyenda.

Cuando nos sentamos a contemplar el atardecer, cuando dejamos de cargar con nuestros tiempos acelerados, cuando nos detenemos a respirar, ese es un instante perfecto para nuestra intuición, para nuestra razón, para nuestros cuerpos, para nuestro espíritu.

Si creemos que al trabajar nuestra espiritualidad nos elevaremos, seremos superiores, veremos a Buda o a Jesucristo, esto no sucederá, puesto que no funciona así. La espiritualidad es algo más cotidiano de lo que creemos, y el problema radica en ello, en hacer una idea de la intuición, la razón, el conocimiento, de nuestro ser, sin ser puesto en práctica, sin realmente vivirlo. El problema radica en pensarlo, en hacerlo una idea solamente, en única y exclusivamente pensarlo.

Nuestra espiritualidad vibra en cada poro de nuestra piel, se deja respirar en cada instante, la situación radica en que no estamos acostumbrados a escuchar. ¿Quién de nosotros no ha tenido un sueño de algún suceso que pronto ocurrirá y dicha predicción se cumple, aunque sea una vez en la vida?, ¿quién de nosotros no ha sentido alguna conexión especial con algún conocido?, ¿quién de nosotros no ha visto a algún desconocido, y jura haberlo visto en alguna otra parte, aunque nunca en esta vida lo hayamos visto?, ¿a quién no le ha pasado el hecho de tener una corazonada sobre algún suceso o alguna persona y su corazonada fue cierta? La espiritualidad está presente en todo momento, el problema radica en saber ver.

Capra plantea el desarrollo de nuestro mundo desde la primera célula bacteriana, es decir, nuestro antepasado universal, puesto que de ahí se deriva probablemente todo lo demás. Dice que los descendientes de las primeras células vivas poblaron la tierra tejiendo una red bacteriana planetaria. Y es a través de las mutaciones, intercambio de genes y simbiosis que la vida se volcó compleja y diversa. Así todos los organismos interactuaban entre sí, es decir, respondían a los cambios del entorno y de sus semejantes y no tan semejantes.

Progresivamente las interacciones se tornaron cognitivas. Conforme las estructuras se hacían cada vez más complejas, también lo hacían sus procesos cognitivos, lo que desembocaría en la percepción consciente, lenguaje y pensamiento conceptual. Y el planteamiento crucial de Capra sobre este aspecto es: ¿en que parte de esta transformación encaja el aspecto espiritual?

Capra nos dice que si nos remontamos a los orígenes de la palabra en sí, espíritu, nos encontraremos con algo muy interesante. Espíritu proviene del latín *spiritus*, que significa “soplo, aliento”, como sucede con *anima*. Pero el significado original de espíritu no es otro que el de “soplo de vida”. Es así que el espíritu (soplo de vida) es lo que tenemos en común con todos los seres vivos de este planeta.

A menudo cuando hablamos de espiritualidad, concebimos la idea de algo místico, religioso. Las religiones tienden a coincidir en que la experiencia espiritual, es una vivencia directa y no intelectual de la realidad. Hay quienes describen que dicha experiencia como momentos de exaltación de la sensación de estar vivos, es decir, nuestros momentos espirituales son aquellos en los que más nos sentimos vivos. Capra nos dice que estas visiones de espiritualidad son consistentes con la de una mente encarnada físicamente, “la experiencia espiritual es una experiencia de absoluta unidad de la mente y el cuerpo. Y, lo que es más, esta experiencia de unidad trasciende no sólo la separación entre mente y cuerpo, sino también la que hay entre yo y mundo”. Es así que cuando *nos sentimos*, más que si *nos sabemos* parte de uno todo, es parte de nuestra espiritualidad, puesto que de ahí venimos y hacia allá vamos. En todo momento nos nutrimos de vegetales, pescado, de nuestro entorno y es él quien está constituyendo, quién está formando parte de nosotros, y nosotros de él. Capra lo dice de la siguiente manera: “Cada molécula de nuestro cuerpo ha formado antes parte de otros cuerpos –vivos o no- y volverá a hacerlo en el futuro”¹¹

¹¹ Capra, F. (2002). *Las conexiones ocultas: implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. España: Anagrama.

Es así que también, al formar parte de un todo, también llevamos el ritmo que éste lleva. Es decir, nuestro comportamiento no es el mismo en primavera que en otoño o invierno, no somos los mismo en el día que durante la noche, a veces se nos facilita más recordar algo, pensar en algo, hacer algo como tocar la guitarra, cualquier instrumento musical, o cualquier actividad y existen otros momentos en los que nos es sumamente difícil la misma acción. ¿Pero por qué? La respuesta es más fácil y compleja de lo que creemos. Al formar parte de un todo, también llevamos su ritmo. Cada cuerpo tiene cierta vibración, gracias a los electrones que viven en él. Así nosotros también vibramos a cada instante y nuestras emociones generan frecuencias distintas. A cada emoción le corresponde cierta frecuencia. Del mismo modo, nuestro mundo late, genera vibraciones en sus entrañas y nosotros vibramos junto con él.

Del mismo modo, si destruimos nuestro entorno, éste cambiará su ritmo y nosotros junto con él, es decir, los serios problemas de contaminación han logrado desfasar y modificar las estaciones de nuestro hogar, la tierra, y por lo tanto su ritmo y nosotros junto con él, afectando así nuestras emociones, ritmos biológicos, etc. Así, encaminados sobre la misma línea, nuestras emociones se encuentran estrechamente vinculadas con nuestros órganos, a cada órgano corresponde una emoción, y si alteramos alguna de ellas, también lo hará nuestro interior, dicho de otra manera, si nuestras emociones se encuentran exaltadas todo el tiempo, si han perdido su ritmo natural, también lo hará nuestro cuerpo, nuestro entorno familiar y así sucesivamente en mayor o menor grado.

3.2 Maria Sabina

Trasladándonos a la cultura mazateca (en Oaxaca), lugar donde vivía Maria Sabina, podemos encontrar un mundo extremadamente fascinante. Nos encontramos con cuestiones acerca de la vida que al sentarnos a escuchar, nos damos cuenta de que nos la complicamos, de que es más sencilla de lo que parece, solo es cuestión de vivirla. Para los hombres de estas tierras todo el ámbito es morada de seres traviesos, graves, vengativos y aun siniestros. Los cerros, el monte, los ríos, los arroyos y cavernas, todos son morada de diversos “señores” a quienes hay que pedir permiso para ocupar el suelo, trabajarlo o transitarlo. Existen ciertos seres llamados sobrenaturales, los cuales causan las enfermedades y los males “que no son de este mundo”, los espantos, diferentes de los “males de este mundo”, como son los antojos. Los mazatecos cuentan con una cosmovisión que va más allá de lo que nosotros conocemos

Los mazatecos dicen que hay males que se curan con ofrendas y oraciones ayudadas con alguna poción y hay males que ceden fácilmente con aspersiones, conocimientos, chupadas y masajes, ayudadas con alguna ofrenda y oraciones, pues nunca está de más una ofrenda al señor del lugar, el dueño del paraje donde se encuentra la casa.

Entre los mazatecos, un aspecto importante son los hongos. Se dice que el hombre penetra en el mundo de los sobrenaturales cuando ingiere los “díshitu”, los “niños tiernos” o “niños santos” (los hongos alucinógenos), práctica ancestralmente reservada para los “shutá shiné”¹². El hombre puede recibir sabiduría por medio de los hongos:

¹² Inchaustegui, C. (1977). *Relatos del mundo mágico*. México: SEP e INAH.

-¿Podrías decirme ahora parte de tu lenguaje?

-No, el Lenguaje viene solamente si el hongo está dentro del cuerpo. Un sabio no aprende de memoria lo que debe decir en sus ceremonias. El sagrado hongo es quien habla, el sabio simplemente da la voz.¹³

Se habla de un quehacer de los curanderos, de un sentir y un estilo de vida. Es una consagración plena hacia lo que realizan. Ellos no poseen riquezas monetarias, pero si un profundo conocimiento.

-¿Los curanderos son ricos en dinero?

-Sí, son ricos, pero en sabiduría, y pobres en bienes materiales. Los comerciantes, como los de ahí arriba, los del centro de Huautla, viven en casas grandes y bonitas; los curanderos habitan en chozas, como sus antepasados...¹⁴

Todas estas cuestiones nos hacen pensar en que es lo que estamos viendo, en que mundo vivimos, si en el nuestro o en mundos inventados. En la forma de vivir de María Sabina, podemos apreciar un profundo respeto hacia todo lo que le rodea, incluso hacia las personas que la atacaron de una manera u otra.

María Sabina, es una de las mujeres más impresionantes que hayan existido. Su forma de ver, de sentir, de vivir, escapan del todo a nuestra limitada realidad. Ella hablaba de su sentir acerca de mundo moderno y sus avances tecnológicos, de los extranjeros y sus medicinas. Eso no era lo que ella quería, simplemente se dejaba llevar, fluía, navegaba, lloraba, sentía.

Soy mujer que llora

Soy mujer que chifla

*Soy mujer que hace girar*¹⁵

¹³ Estrada, A. (1980). *Vida de María Sabina, la sabia de los hongos*. México: Siglo XXI.

¹⁴ Idem

¹⁵ Voz de María Sabina.

María Sabina es una mujer que sufrió mucho a lo largo de su vida. Uno de sus maridos la golpeaba y no era bueno para trabajar. Esto le ocasionó muchos problemas, incluso, dejar de curar a la gente, puesto que no podía consumir a los niños santos, ya que se dice, que no se pueden tener relaciones maritales varios días antes y después de consumir a los niños santos. :

“... Yo no les hago mucho caso. Pero siempre hay un hecho que me impide dedicarme a tomar las medicinas o a aceptar que me corten el tumor. Y es que, la verdad es que no quiero tomar las medicinas de los extranjeros porque yo tengo mi medicina húmeda. Un día un médico auscultó mi cuerpo y me dejó medicinas para que yo las tomase, no lo hice porque por esos días murieron muchos niños aquí en mi barrio. La causa de esas muertes fue que los dueños –duendes- de los lugares por donde abrieron la carretera que va a San Miguel y que pasa cerca de mi casa, cobraron la profanación que se les hizo echando a perder la quietud de sus lugares, llevándose a muchos niños. No tomé las medicinas porque quien lo hace, puede empeorar su enfermedad...”¹⁶

María Sabina, como muchos otros han estado (o estuvieron) dedicados al bienestar del de enfrente. No se trata de juzgar por juzgar, sino de tomar conocer y respetar.

“El equilibrio de una sociedad implica el respeto de los cauces que se establecen naturalmente, su ruptura no solo tiene efectos en los elementos que componen la relación con la naturaleza, sino que tiene implicaciones en la construcción del cuerpo y su alteración en el equilibrio de su energía”¹⁷

¹⁶ Idem

¹⁷ López, S. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México: 1840-1900*. México: CEAPAC.

Así, el hombre tiene en su interior a todo ello que lo rodea, tiene mares, tiene ríos, madera, fuego, tierra, metal, agua y tantas otras cuestiones que hemos olvidado que están ahí. Es por ello que no es necesaria una búsqueda exhaustiva en otros mares, ya que todo lo que necesitas se encuentra en casa.

El daño que está causando el hombre a la naturaleza, se lo está haciendo a sí mismo. Tenemos así que al habitar en zonas donde no hay árboles (talados gracias al pensamiento antropocéntrico), el ser humano presenta nuevos comportamientos y padecimientos, en este caso, maneras de actuar un tanto más agresivas. Así, al no existir árboles, al contaminar el agua, al dejar que la tierra no respire, estamos matándonos a nosotros mismos y olvidándonos de lo que somos.

3.3 Bioenergética

Todos los caminos llevan a casa, solamente que algunos son mas largos que otros. Otro de los caminos es llamado la bioenergética, la cual es el estudio de la personalidad humana en función de los procesos energéticos del cuerpo. ¿Pero que es eso de la energía, y de que está contenida en nuestro cuerpo? Para responder dicha situación, se pueden trazar líneas de investigación que demuestren que nuestro cuerpo tiene energía, y que es energía, y todo aquello contenido dentro de él, también, es decir, nuestra sangre, los fluidos corporales, etc., pero es en vano plantear dichas situaciones y quedarse en meras explicaciones científicas, puesto que resulta infértil quedarnos solamente allí. Es necesario vivirla, sentirla, puesto que somos eso y mucho más, “se necesita energía para mover la máquina de la vida”¹⁸.

Se puede aceptar la proposición de que hay energía en todos los procesos de la vida, en el movimiento, en el sentimiento y en el pensamiento, y que estos procesos pueden interrumpirse si falta al organismo el suministro de energía. Así,

¹⁸ Lowen, A. (1996). *Bioenergetica: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Diana: México.

por ejemplo, la carencia de alimento agotaría o reduciría tan gravemente la energía del organismo que se produciría la muerte, por otro lado, los venenos que entorpecen las actividades metabólicas del cuerpo, reduciendo así su energía, producen el mismo efecto¹⁹.

Suele aceptarse en general que la energía de un organismo animal procede de la combustión de alimentos. Las plantas, por otra parte, tienen la capacidad de captar y utilizar la energía solar para sus procesos vitales, atrapándola y transformándola en sus tejidos, que de esta manera pueden servir de alimento a los animales herbívoros²⁰. Es así que la energía se encuentra en constante movimiento, cambia de un lugar a otro, de un ser a otro. Podemos así decir, que no somos seres aislados, y que dependemos unos de otros, en todos los aspectos, puesto que la energía se encuentra en todas partes, desde un nopal hasta una roca, solamente que no podemos verla a simple vista, es necesario sentirla. ¿Qué una roca tiene energía, pero como es posible eso? Esto, para los escépticos, tiene su explicación: Masaru Emoto, en su libro “Los mensajes ocultos del agua” nos da una amplia explicación sobre la energía que contienen y emanan todos los cuerpos, incluyéndonos. Dice que es justamente el movimiento de los electrones de nuestros átomos el que genera ondas y que cada cuerpo contiene una frecuencia en particular, incluso, ésta puede variar dependiendo de nuestros estados de ánimo, así mismo, menciona que las frecuencias de las emociones tienen relación con los elementos de la naturaleza, a cada elemento corresponde una emoción.

La energía, como lo hemos visto, es nuestra vida, somos parte de ella y ella de nosotros. Es así que, cuando ésta se encuentra en desequilibrio, alta, baja, etc., entonces nosotros nos encontramos de la misma manera. El individuo deprimido lo está también en su energía. La depresión de su nivel de energía se observa en la disminución de todas sus funciones energéticas. Su respiración

¹⁹ Op. Cit.

²⁰ Op. Cit.

está deprimida, su apetito está deprimido, su ímpetu sexual está deprimido: literalmente, no tiene energía necesaria para sentir interés por nada.²¹

Cuando sucede algo en algún remoto lugar del espacio, este afecta en mayor o menor grado al resto del lugar. Y para restablecer dicho desequilibrio, existen varios medios, uno de ellos es la práctica de la Bioenergética, otro la Acupuntura, el Zen, el Tai chi, el Yoga, entre otros, puesto que, su fin es restablecer dicho flujo energético, siendo factor primordial la respiración, puesto que, al reactivarse la respiración del individuo, su nivel de energía se eleva.

Pero que tiene que ver la energía con la razón, la intuición y todo aquello de lo cual resulta inútil hablar y hablar si no se pone en práctica. Pues bueno, el asunto radica en que, al igual que una roca, un insecto, una serpiente, una flor, el agua, somos parte de todo aquello que nos rodea y todo contiene energía en sus más íntimas partículas. Es difícil entender (y es ahí donde radica el problema) que cuando uno está enojado, esto tiene repercusiones no solo en nuestro estado de ánimo, sino también en el flujo energético y cambios químicos de nuestro cuerpo, en las ondas electromagnéticas que emanamos, en los sonidos que emitimos, en los cuerpos que se encuentran a nuestro alrededor, por ejemplo el agua, etc. Y una prueba de ello (nuevamente para los escépticos) es el agua, que es un documento vivo de las emociones que podamos sentir y vivir, y es ahí donde quedan grabadas nuestras emociones, nuestras vivencias²², y si contemplamos la cuestión de que estamos constituidos en un 70% ó 75% de agua aproximadamente, dependiendo de nuestra edad, entonces, debemos tomar conciencia de que es lo que comemos, que música escuchamos, como sentimos, como vivimos y de que nos rodeamos.

²¹ Op. Cit.

²² Masaru Emoto en su libro “Los mensajes ocultos del agua” nos da una muestra del documento vivo que puede ser el agua. Él realiza un estudio donde demuestra que el agua no solo son dos moléculas de Hidrógeno y una de Oxígeno, puesto que la pone a una serie de pruebas donde nos enseña que cada una de nuestras emociones corresponden a ciertas vibraciones, a ciertas frecuencias y que son dichas sensaciones las que pueden alterar los cristales formados por el agua al momento de congelarse, realizando fotografías de dichos cristales. Para dicha situación recolecta agua en frascos, tomando fotografías (con un poderoso microscopio especial) antes y después del suceso. En un experimento coloca el frasco en frente de varios niños, y les pide que le digan “bonita” al frasco con agua, arrojando resultados asombrosos en los cristales del agua.

En el momento en que nos dejamos influenciar por nuestro medio, en el momento en que dejamos de escuchar a nuestro cuerpo y lo reprimimos, podemos estar seguros de que dicha represión tiene implicaciones dentro de nosotros.

¿No ha experimentado uno alguna vez la ola de ira que sube a la parte superior del cuerpo, cargando los brazos, el rostro y los ojos? Puede adoptar la forma de “sentir calor debajo del cuello”, o llegar a un sofocamiento apoplético de la cabeza y del cuello, que se cargan de sangre. Cuando una persona llega a ver rojo por la cólera que la invade, es que su retina se ha inyectado de sangre. La circulación hacia arriba de la sangre y de la excitación puede provocar una emoción completamente distinta cuando sigue diferentes canales y excita diversos órganos. Es así que la ira puede viajar en forma de sangre, directamente hacia los brazos y mandíbula, puesto que el cuerpo se dispone a atacar, concentrándose en dicho lugar y dejando vacío otro²³. Cuando uno se encuentra constantemente enojado, sucede que la energía, la sangre y otros elementos se concentran en ciertas zonas, en los brazos, en el hígado, etc., abandonando otras, lo cual genera un desequilibrio, puesto que, esto se respira cotidianamente, es algo normal, lo cual trae como consecuencia enfermedades que antes no existían, al menos en las proporciones que las conocemos hoy día.

Retomando el tema de la bioenergética, podemos decir que ésta tiene como fundamento la proposición sencilla de que *el individuo es su cuerpo*. No hay persona que exista separada del cuerpo vivo en que tiene su ser y a través del cual se expresa y se relaciona con el mundo que lo rodea. La mente, *la intuición*²⁴, el espíritu y el alma son aspectos de todo cuerpo viviente. Es así que un cadáver no tiene mente, ha perdido el espíritu y se le ha ido el alma²⁵. Y si, bajo esta lógica, nosotros somos nuestro cuerpo y nuestro cuerpo somos nosotros, podemos observar que éste es un reflejo de lo que somos, éste habla de

²³ Lowen, A. (1996). *Bioenergética: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Diana: México.

²⁴ Cursivas mías

²⁵ Lowen, A. (1996). *Bioenergética: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Diana: México.

lo que traemos dentro y del recuerdo de nuestro pasado y antepasados. Es así que, nuestro cuerpo habla en un lenguaje distinto al que conocemos, un lenguaje el cual puede ser descifrado desde una nueva perspectiva la cual no corresponde al dominio de la razón. Poder acercarnos a este nuevo lenguaje implica dejar de hablar y comenzar a actuar, sumergirnos en lo desconocido, puesto que, hablar y pensar quita mucho tiempo y crea nuevos mundos, universos imaginarios que, de quedarnos únicamente ahí, perderemos lo único que tenemos, el hoy, nuestra vida.

Lo que siente el hombre puede también leerse en la expresión de su cuerpo. Las emociones son hechos corporales, son literalmente movimientos o alteraciones dentro del cuerpo, que generalmente se traducen en alguna acción exterior. La ira produce tensión y, como hemos visto, una carga en la parte superior del cuerpo, en la que están situados los órganos principales del ataque, los dientes y los brazos. La tristeza, por otro lado, tiene un aspecto muy diferente, con sus propias formas de expresión²⁶. Es así que la actitud de una persona hacia la vida o su estilo individual se reflejan en la forma en que se conduce, en su porte y en la manera en que se mueve. Todo esto y más lo podemos observar a través del cuerpo, y no solamente en sus posturas, expresiones faciales, etc, sino en el brillo de la piel, el color, aromas, textura del cabello, ojos, oídos, pies, manos y una retahíla de signos que nos hablan de la persona en todo su ser.

La persona es la suma total de sus experiencias vitales, cada una de las cuales está registrada en su personalidad y estructurada en su cuerpo. Es por ello que debemos realizar un trabajo, no solamente con las emociones, con lo que sentimos, sino que debemos escuchar lo que nos dice nuestro cuerpo, puesto que no estamos divididos. Debemos también trabajar con el cuerpo, puesto que, es éste el que mejor nos habla de nosotros mismos que nosotros mismos. Muchas veces colocamos una máscara ante nuestros ojos y no podemos o no queremos ver y enfrentar lo que actualmente vivimos o hemos vivido. Nosotros mismos nos

²⁶ Op. Cit.

ponemos el pie, incluso, llegamos a mentir sobre nuestros propios recuerdos. Pero nuestro cuerpo no nos deja mentir. Es la sociedad, las costumbres, la filosofía de vida, los nuevos estilos de vida, el mundo accidentalizado y ajetreado, el que nos invita a olvidarnos de todo, a sentir de una nueva manera, a gozar, a divertirnos, a explotar el cuerpo y olvidarnos de él, puesto que, nos inundan con sedantes, antidepresivos, antihistamínicos, y toda clase de medicamentos que nos prohíben sentir y por el otro lado, nos invitan a explotar nuestros sentidos; nuestro cuerpo como medio de control.

Por otro lado, es el t'ai chi ch'uan, el yoga, el zen, y otros caminos, lo que subrayan es la importancia de sentir el cuerpo, no explotarlo, de coordinar con gracia sus movimientos y lograr el sentimiento espiritual a través de la identificación con el cuerpo. Quedándonos quietos es como nos podemos mover. *Entre más gritemos más debemos de callar.*

3.4 Teoría de los cinco elementos.

Por otro lado, contamos con una visión milenaria, una forma de ver la vida bastante distinta de cómo estamos acostumbrados y esta es la teoría de los cinco elementos, nacida bajo el sello Taoista del mundo oriental. Esta teoría nos dice que nuestro cuerpo, nuestro ser, cuenta con lo que existe a nuestro alrededor, es decir, lo que existe afuera existe adentro y viceversa. En la naturaleza podemos ver tierra, árboles, agua que baja de las montañas, podemos ver ríos, mares, fuego, metales filtrados por la tierra, etc. y que todo ello lo podemos encontrar también en nuestro interior.

Nuestro cuerpo tiene un orden específico, tiene una relación con nuestro mundo, y nuestro mundo tiene relación con el sistema solar, y éste con la galaxia, y esta con el Universo y así sucesivamente. Podemos encontrar en la naturaleza números que se repiten constantemente, y podemos apreciar dichos números, incluso, en nosotros mismos, desde el tiempo de gestación y su relación con el

Universo (260 días es el tiempo de gestación, desde que el ser humano es concebido hasta el momento de su nacimiento, siendo éste número un fractal de 26 mil años, el tiempo que tarda un día solar, es decir el tiempo que tarda el sistema solar en dar una vuelta completa alrededor de la estrella Alxión, [según la cultura Maya] y el mismo tiempo que tarda en viajar un rayo de luz desde el centro del Universo hasta nuestro sol)²⁷ hasta la divina proporción. Pero para abordar un poco más sobre la última cuestión imaginemos que dividimos verticalmente a nuestro cuerpo de pies a cabeza en 1,000 secciones iguales, como si fuese una regla de 1,000 unidades; aquí podremos contemplar el factor de oro que tiene un valor de 1.618, también conocido como divina proporción, Phi, etc. En este cuerpo fragmentado en 1,000 partes iguales, podemos observar que en la sección 618 (factor de oro) encontraremos algo muy interesante, en este caso, nuestro ombligo, (también dicho número lo podremos encontrar al dividir la distancia que existe desde nuestra cabeza hasta el suelo, entre la distancia que hay del ombligo al suelo), pero si dividimos de la misma manera nuestro brazo, desde el hombro hasta la punta de los dedos, nos encontraremos que en la sección 618 se encuentra algo en particular, nuestro codo, lo mismo sucede con nuestras piernas, donde encontraremos de la misma manera nuestras rodillas y así sucesivamente. Lo mismo podemos observar en la naturaleza. Si hiciésemos lo mismo con un árbol (dividirlo verticalmente en 1,000 parte iguales), nos encontraremos que en el valor 618 encontraremos algo muy peculiar, por ejemplo, es el punto donde comienzan a surgir las ramas, y si tomásemos alguna rama de ellas e hiciésemos lo mismo, nos encontraríamos que en el 618 comienzan a salir hojas o existe algo muy en particular. Este mismo número se repite en toda la naturaleza, en plantas, animales y todo lo que nos rodea, en la proporción existente entre el número de machos y de hembras de un panal de abejas (dicho valor será encontrado al dividir el número de hembras entre el de machos del panal, y siempre nos arrojará el mismo número: 1.618 ó un valor muy, pero muy aproximado) , en el nautilo la relación del diámetro de cada tramos de su espiral con la siguiente, relaciones de

²⁷ Documental, Malkún, F. (1999). *Las siete profecías Mayas*. Arcobaque Haus.

las intersecciones del pentáculo o pentagrama²⁸, entre tantas otras cuestiones que también fueron aplicadas por los antiguos en la pintura, la arquitectura, la música, etc. Lo cual nos demuestra que no somos ajenos a, sino que formamos parte de ella.

Pero regresando al punto de encuentro. Podemos contemplar todo aquello que está afuera, adentro. Existe un orden a nuestro alrededor, aunque queramos escapar de él. La teoría de los cinco elementos nos dice que en nuestro interior contamos, como su nombre lo dice, con cinco elementos de la naturaleza, y no cuatro, como estamos acostumbrados a pensar (agua, fuego, tierra y aire). En esta ocasión los elementos son madera, fuego, tierra, metal y agua, encontrándonos que el aire, esta vez no está contemplado, puesto que éste forma parte de todo, está en todas partes; podemos vivir sin comer durante varias decenas de días, sin tomar agua, tan solo algunos días, pero sin respirar aire, es cuestión de minutos.

Además, esta teoría nos dice que cada uno de los cinco elementos tiene que ver en particular con algunos órganos del cuerpo humano, así tenemos que a la **madera** le corresponde el hígado y la vesícula biliar, al **fuego** el corazón e intestino delgado, a la **tierra** el bazo, el páncreas y el estómago, al **metal** le corresponde el pulmón e intestino grueso, y por último, al **agua** el riñón y la vejiga.

De la misma manera, puesto que nada está separado²⁹, a cada elemento (órgano) le corresponde una emoción en particular: **madera**-ira, **fuego**-alegría, **tierra**-ansiedad, **metal**-tristeza y **agua**-miedo. Además de que a cada uno de ellos les corresponde alguno otra parte del cuerpo y de la naturaleza (estaciones del año, hora del día, algún de los cinco sentidos de nuestro cuerpo, etc.), como por ejemplo, a la **madera** le corresponde el hígado y la vesícula biliar, además de los ojos, los tendones, la ira, la primavera, el viento, la germinación, el color verde, el

²⁸ Brown, D. (2003). *El código da Vinci*. España: Umbriel.

²⁹ Cabe mencionar que nuestro lenguaje es el que ha marcado el rumbo de nuestra visión, de nuestros oídos, puesto que marca los límites, y estamos tan acostumbrados a escuchar palabras que no escuchamos al viento jugar con los árboles, ni el canto taciturno de las aves, ni el trueno estrépito de las olas contando historias una y otra vez.

sabor agrio y el rumbo este. Así cada uno de dichos elementos influirá fuertemente cada uno en el otro, es decir, si por algún motivo, por alimentación o por enojos muy constantes, por medicamentos u otra razón se llegase a afectar el hígado, al paso el tiempo, si no se corrige dicho problema, éste empezara a verse reflejado en otras zonas, como problemas en los ojos, en los tendones, la persona llegará a tener preferencias o desagradados hacia el color verde y el sabor agrio. Dicha situación, la afectación de los ojos o los tendones nos indicará la gravedad el tiempo de la enfermedad. Pero esto no es determinante, la ley es que no existe una ley, no todos tendrán la misma ruta en la construcción de una enfermedad, no todo será igual, existen rutas semejantes, pero no iguales. Así no todos presentarán problemas en los ojos, o en los tendones.

Cinco elementos	Cuerpo				Emociones	Naturaleza					
	Zang	Fu	Órganos de los cinco sentidos	Los cinco tejidos		Estaciones	Factores ambientales	Crecimiento y desarrollo	Colores	Sabores	Orientación
Madera	Hígado	Vesícula biliar	Ojos	Tendones	Ira	Primavera	Viento	Germinación	Verde	Agrio	Este
Fuego	Corazón	Intestino delgado	Lengua	Vasos	Alegría	Verano	Calor	Crecimiento	Rojo	Amargo	Sur
Tierra	Bazo	Estomago	Boca	Músculos	Ansiedad	Verano tardío	Humedad	Transformación	Amarillo	Dulce	Centro
Metal	Pulmón	Intestino grueso	Nariz	Piel y pelo	Melancolía	Otoño	Sequedad	Cosecha	Blanco	Picante	Oeste
Agua	Riñón	Vejiga	Oreja	Huesos	Pánico y miedo	Invierno	Frío	Almacenamiento	Negro	Salado	Norte

Tabla 1. Los cinco elementos. Muestra la relación de los cinco elementos con el cuerpo y la naturaleza.

Por otro lado, cada uno de ellos tiene relación con todos los demás de una manera particular. Así tenemos las relaciones de intergeneración, interdominancia, exceso en dominancia y contradominancia.

La relación de intergeneración nos dice que, siguiendo el diagrama siguiente y en sentido de las manecillas del reloj, cada uno de los elementos es la madre del siguiente y así cada elemento se convierte en madre e hijo a la vez (la madera es madre del fuego, pero también hijo del agua y así sucesivamente), es decir, cada elemento es siempre generado (hijo) y generador (madre) , así la madera da vida al fuego, el fuego del centro del planeta y del sol da vida a la tierra, la tierra es la que filtra los metales, los metales dan vida al agua y ésta alimenta a los árboles (y así en forma indefinida). De la misma manera, cuando un elemento se vea afectado, después de poco tiempo y si se atendió dicha afección, repercutirá directamente en el hijo, dicha situación es a corto plazo.

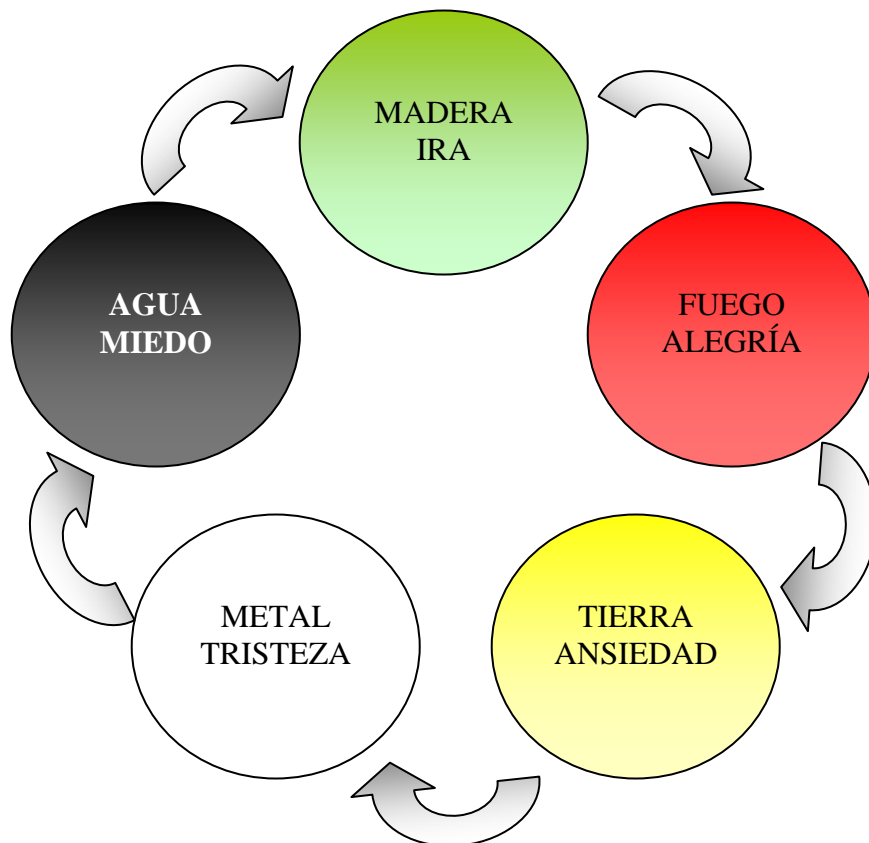


Figura 1. Primer relación. Muestra la relación de cada uno de los cinco elementos en términos de intergeneración, es decir, un equilibrio.

Por otro lado, tenemos la relación de interdominancia: La relación de interdominancia implica control mutuo e inhibición mutua. Esto significa que cada elemento puede ser a la vez dominante y dominado³⁰. Sin promoción del crecimiento no hay nacimiento ni desarrollo; sin control no habrá crecimiento o éste sería excesivo de tal forma que resultaría perjudicial. Es decir: “En el monasterio cristiano existen reglas. Cuando en Japón viven muchos monjes juntos, existen igualmente reglas. Cuando uno se pone a pensar acerca de esto llega a la conclusión de que los seres humanos necesitan reglas para poder convivir. También en la escuela existen reglas, así como en el trabajo o en el sesshin.”³¹ Es así que se da un crecimiento, una relación armónica que oscila entre la intergeneración e interdominancia, pero cuando existe un exceso o deficiencia, se da interdominancia anormal, también conocida como exceso en dominancia³². Es cuando un elemento comienza a dominar en exceso a otro, y esto se da cuando ya ha pasado más tiempo, es decir, la situación es muy añeja.

Cuando algún elemento comienza a dominar en exceso significa que requiere de más energía, quitándole un poco o un mucho de ésta a los otros. Esta relación también se da en favor de las manecillas del reloj, solo que ahora saltándose al elemento siguiente, es decir, al hijo. Dicha relación se da, por así decirlo, entre la madre y el hijo de su hijo, es decir, entre la abuela y el nieto. Así mucha madera (mucho enojo), muchos árboles terminan por erosionar a la tierra, bastante tierra seca el agua, el exceso de agua apaga al fuego, un fuego incesante termina por fundir al metal, y el metal en demasía corta la madera.

Cuando el funcionamiento de alguno de los órganos internos no es el adecuado puede afectar o contagiar a los demás órganos. Cuando algún elemento presenta exceso de energía (como en el caso de la madera puede ser mucho enojo) va a dominar a los otros, pero también dicho elemento puede ser dominado cuando carece de energía (falta de coraje por la vida).

³⁰ Jun, Z. y Jing, Z. (2002). *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión China*. México: Berbera.

³¹ Hozumi, G. (2006). *Cultura zen: práctica y mensaje de paz*. México: Ceapac. Palabras del maestro Roshi.

³² Jun, Z. y Jing, Z. (2002). *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión China*. México: Berbera.

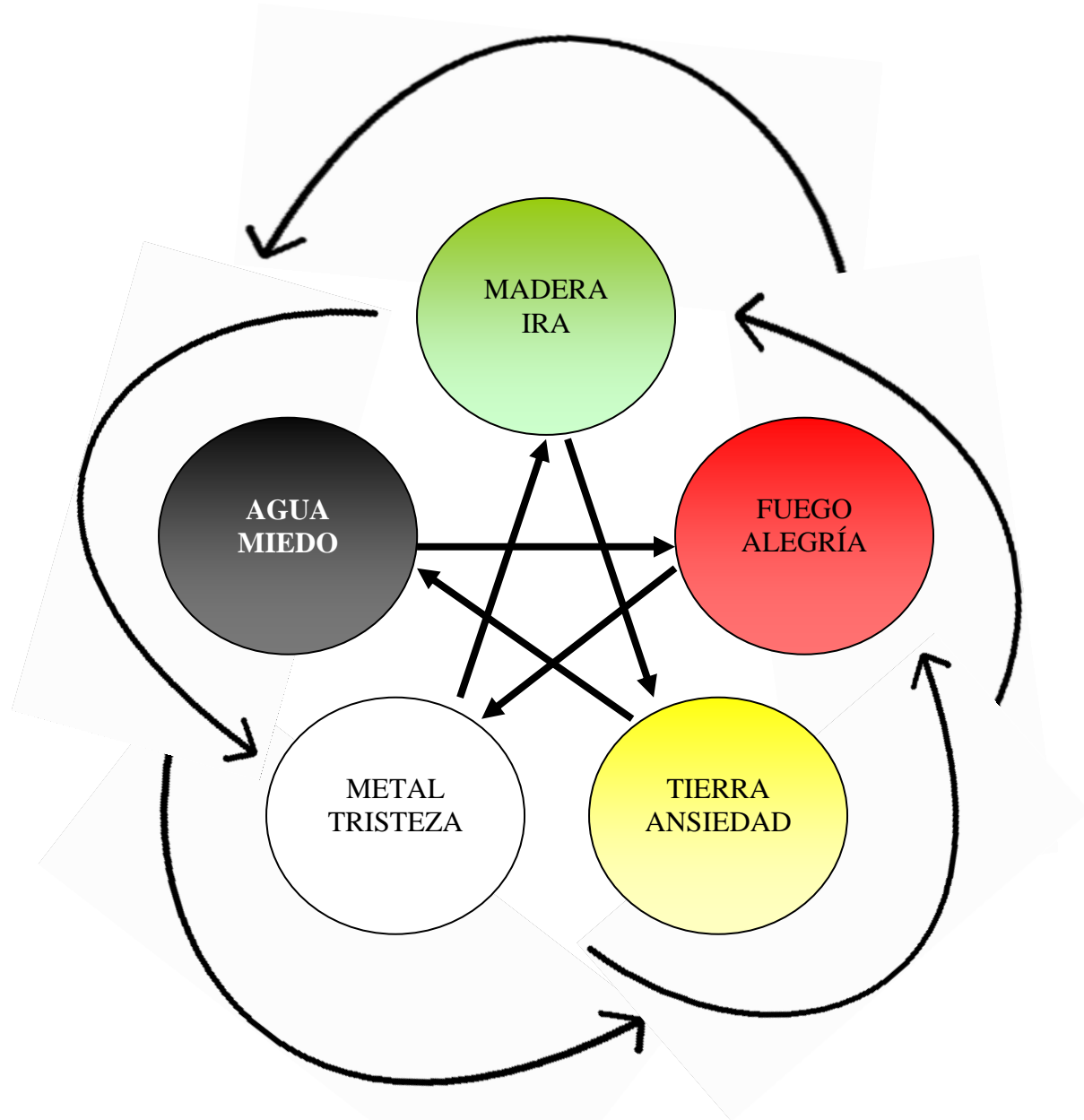


Figura 2. Segunda y Tercer relación. Muestra la interdominancia, exceso en dominancia y contradominancia existente entre los cinco elementos, es decir, podemos encontrar un desequilibrio.

Un ejemplo de dominancia en exceso es cuando el exceso de agua apaga al fuego, dicha situación la podemos ver que cuando existe mucho miedo en la persona (el miedo corresponde al elemento agua) o por alguna otra situación se afecte el riñón, por lo tanto ésta persona preferirá y comenzará a consumir más

alimentos salados (puesto que el sabor salado tiene que ver con el elemento agua), un aumento del consumo de sales implica retención de líquidos, por lo tanto, el riñón comenzará a filtrar más y más, y si dicha situación no cambia, entonces la filtración del riñón se tornará deficiente, habrá retención de líquidos por el exceso de sal, lo cual provocará que el corazón (órgano que tiene que ver con el elemento fuego) comience a bombear más y más líquidos, lo cual lo afectará al paso del tiempo, es decir, mucha agua apagará al fuego.

“...sin embargo, su exceso (de consumo de sal) debilita y da demasiado trabajo a los riñones. Una dieta en la que abunden las carnes rojas y las grasas animales tiene mucha sal concentrada y mucho aceite, lo que a la larga afecta a las finas membranas de filtrado de la sangre de los riñones, y por tanto a la función de éstos. Esta dieta y el exceso de sal pueden dañar a la sangre, produciendo problemas en el corazón y los vasos sanguíneos.”³³

Y por último tenemos a la relación de contradominancia. En dicha relación se ha perdido por completo el equilibrio interno, puesto que, como esta situación es bastante añeja, ha roto con los elementos y su relación, y es aquí donde encontramos las enfermedades crónico - degenerativas, como el cáncer. Esta relación tiene un sentido inverso a las manecillas del reloj y nuevamente, saltándose un elemento. Así tenemos que la madera contradomina al metal, el agua a la tierra, el metal al fuego, la tierra a la madera y el fuego contradomina al agua.

Cabe mencionar que existen diversas razones por las cuales existe alguna deficiencia en nuestro organismo, es decir, que alguna emoción exaltada, puede ocasionar problemas en algún órgano en particular (dependiendo de la emoción y del elemento, como ya lo he mencionado), pero también, un órgano afectado por diversas razones como por ejemplo el tipo de alimentación, algún golpe, etc. va a repercutir en alguna emoción en especial, es decir, alguien que tiene afectado

³³ Haas, E. (2003). *La salud y las estaciones*. España: EDAF.

directamente el hígado se tornará un tanto más agresivo, en tanto que las personas que se enojan muy frecuentemente, se verá reflejado en su hígado y al paso del tiempo en algún (os) otro (s) elemento (s).

CAPITULO 4 ANÁLISIS DE CASOS

Todos los caminos llevan a casa
Absolutamente todos ellos
nos llevan de regreso a nuestra morada
Solamente que algunos son más largos
Mucho más largos
Y otros son más directos
Sin tantos giros
Es solo cuestión de saber elegir
De saber escuchar

4.1 Historia oral como fuente primordial.

Actualmente, y gracias a los estilos de vida que hemos llevado a lo largo de varios siglos, hemos podido entrar en una dinámica de creer en lo que observamos y solamente en ello, lo que se puede observar, medir, cuantificar. Alternamente y en contraposición, han surgido movimientos que proponen nuevas visiones, nuevas perspectivas de trabajo. El problema radica, nuevamente, en optar por solo una de ellas, y desechar la otra, puesto que ambas contienen elementos importantes para el estudio que actualmente se requiere. Necesitamos conocer de estadísticas, de población, de números, pero también requerimos escuchar las voces de aquellos que tienen algo que decir.

Los procedimientos cualitativos han sido un proceso de aproximación al conocimiento histórico y sociantropológico actual. La historia oral se cuenta dentro de ellos. Ella surge como un esfuerzo de búsqueda de nuevas alternativas para el oficio del historiador, nuevos esfuerzos para comprender fenómenos sociohistóricos particulares mediante la producción de “nuevas fuentes” de información y evidencia histórica. Dicho proceso no es aislado, puesto que se requiere de la concatenación de dicha información con el contexto que se encuentra, además de otras fuentes.¹

¹ Aceves, L. (2000). *Historia Oral: Ensayos y aportes de investigación*. México: Ciesas.

La historia oral no es un proceso de un solo sector, no se identifica con una disciplina en concreto; la historia. Hace una década, o poco más, se le consideraba una mera técnica de recopilación de testimonios, a lo más, como buenos archivistas de nuevos tipos de archivos: los orales. Con el paso de los años, la historia oral fue desarrollando su identidad disciplinaria y a partir de los años ochenta empezó a darse a conocer con más fuerza.²

Aceves dice que la historia oral contemporánea se ha derivado de una práctica de investigación procedente de una rama de la historia, la “historia social”. Otros antecedentes son las tendencias de la “historia popular” y “local”.

Él dice que al plantearse la necesidad de construir nuevas fuentes, los archivos orales, se tuvo que recurrir también a la experiencia desarrollada en otros campo de las ciencias sociales, como la antropología, la sociología, la psicología, etc., puesto que cada una de ella pudo aportar elementos que favorecerían ampliamente el desarrollo de la historia oral.

La historia oral, por lo tanto, nos estimula a incursionar en el terreno fértil de los enfoques plurales y a obtener mayor provecho de las distintas ópticas intervinientes. Lo que al final importa es pensar en términos sociales y no en afiliaciones profesionales, el trabajo está destinado a ser utilizado por la sociedad en su conjunto³.

Es por estas recientes metodologías que se ha puesto la mirada en aquel sector tan agrietado, polvoriento y olvidado que necesita expresar su visión y ser tomado en cuenta.

² Op. Cit.

³ Op. Cit.

Es así que la historia oral produce nuevas fuentes, las cuales son guiadas por la idea de aportar algo nuevo y original, ya que no sólo se escogen sujetos sociales descuidados por otros, sino que intenta abordarlos a partir de examinar con una mirada crítica todas las fuentes existentes y producir las que no existían.⁴

En un inicio, solo eran tomadas en consideración las voces de los altos funcionarios, de los vencedores, de la palabra escrita, de lo fehaciente, de lo concreto y la visión de los vencidos era enterrada en el baúl del olvido. Además que con esta reciente forma de trabajo, no se puede hablar de mentiras, puesto que lo que se nos está diciendo forma parte de la persona, de sus concepciones, de sus estilos de vida, de su lenguaje oral y corporal. Es aquí donde son escuchadas voces antiguas, voces del pasado y del porvenir.

4.2 Método.

Trabajamos con una metodología del tipo cualitativo, es decir, se da una primordial importancia a las cualidades de los eventos más que a los rasgos estadísticos y a la manipulación de variables que intervienen en el proceso.

4.2.1 Sujetos.

Para el estudio se contó con la participación de 18 personas entrevistadas: 8 hombres y 10 mujeres con edades de entre los 20 hasta los 44 años de edad. Existieron dos criterios principalmente para la selección de los personajes: que practicaran meditación y que no practicaran meditación, además de que ambos grupos viviesen en el marco ciudadano.

⁴ Op. Cit.

4.2.2 Escenario.

Las entrevistas se realizaron en diversos lugares, que van desde la U.N.A.M, F.E.S. Iztacala, hasta sus propios domicilios y restaurantes.

4.2.3 Técnicas o instrumentos.

Se utilizó un cuestionario guía, el cual proporcionó las líneas directivas para la obtención de la información sin coartarla, es decir, marcaba el rumbo de la entrevista, sin obstruir lo que la persona entrevistada quisiese decir⁵. También se utilizó una grabadora para recoger la entrevista de manera oral con previa autorización del entrevistado, las cuales fueron recolectadas para un archivo oral.

4.2.4 Procedimiento.

La entrevista se llevó a cabo generalmente en una sola sesión de aproximadamente una hora veinte a una hora cuarenta minutos. Se le pidió al entrevistado su previa autorización para la grabación de la entrevista recordándole el anonimato de dicha información y los fines de dicha entrevista.

4.3 Resultados.

Para realizar un análisis de lo acontecido, se decidió realizar las siguientes categorías, las cuales se considera que engloban los puntos que se quiere abarcar en esta tesis.

- Relaciones familiares y estilo de crianza
- Importancia de la alimentación
- Sucesos y emociones
- Razón e intuición
- Enfermedades, antes y después
- Calor corporal

⁵ Para mayor información ver el anexo 2.

Para cada una de las categorías, se realizan transcripciones de lo más representativo de las entrevistas, dando un panorama general del acontecer cotidiano. Para mayor información se puede acudir al archivo de las historias de vida.

4.3.1 Relaciones familiares y estilos de crianza.

El humano es un ser desprotegido, un ser que necesita de los cuidados de sus semejantes, puesto que de faltar ellos, este perecería. Es la familia la que nos brinda protección, cuidados, alimentación, educación, es la que nos abre las puertas hacia un mundo distinto, pero también es la que puede destruirnos, es la que puede cultivarnos sentimientos que nos marcarán por el resto de nuestros días.

Es en este espacio donde aprendemos a amar, a odiar, a ver, a oír y escuchar, es aquí donde aprendemos a olvidar, es donde dejamos de ver y sentir como lo hacíamos antes.

“Los adultos depositamos en los niños actitudes, sentimientos y valores que son los que se va a adherir a su desarrollo y van a conformar parte de su historia. Los adultos enseñamos a los niños a sufrir, en específico los padres (o cuidadores), quienes son los maestros de los niños, siendo responsables de sus enseñanzas. De la protección de sus cuerpos tanto física como mental y espiritualmente.

Las historias de estos niños nos muestran como la construcción de su personalidad se va dando con maltratos corporales, con miedos, odios, egoísmos, vanidades, competitividad; son experiencias que quedan bien grabadas en los niños.”⁶

⁶ Martines, R. C en López, R. S. (2001). Lo que los adultos depositamos en los niños. *Lo corporal y lo Psicosomático. Reflexiones y aproximaciones I*. México: CEAPAC.

Las emociones y todo aquello que aprendamos, no solo dentro de la familia, sino en nuestro derredor, determinaran en gran medida, el curso de nuestros cuerpos, puesto que, todos aquellos resentimientos, enojos, rencores, formas de ver la vida, entusiasmo, pesimismo, etc. se guardarán en nuestra piel, en nuestro interior, y un día brotarán de una manera u otra.

Las maneras en como hemos sido educados, tiene gran peso en nuestros cuerpos, en como nos enfermamos y de que nos enfermamos. Pero no todo es así, todo depende de si logremos ver más allá de nuestros ojos y poner un alto al rumbo frenético de nuestras vidas.

A continuación se presentan algunas de las voces que nos hablan de un pasado muy presente que se vive en nuestras moradas, en nuestros hogares y en nuestros cuerpos.

- ¿Cómo, como que tradicional?

Si, o sea la familia por parte de mi Mamá, guey es muy tradicionalista, conservadora, o sea es de antes, son criados así, como pues prácticamente como se puede decir a la antigua, o sea donde el Papá es el que lleva el dinero guey, la Mamá debe de estar a huevo en la casa, cocinando, atendiendo a los hijos, al esposo, lavar, planchar guey, todo lo de casa...

- ¿En cuanto a la crianza como fue tu educación.... como te criaron?

Pues yo creo que me querían criar a la igual guey, a la tradicional cabrón, pero o sea es que los pinches tiempos cambian y vivimos en un lugar diferente guey, o sea mi Mamá guey su familia venia de Hidalgo guey.

- ¿Y de Pueblo?.

Mi Jefe guey venia de Oaxaca y de pueblo también guey o sea son, se mezclaron los dos guey y este pues también a huevo es un pinche pueblo no, los dos venían de ahí y traían metida la pinche idea así cabrona, entonces como que mi crianza fue de odio guey, de resentimiento guey, miedo y alegría.

- ¿Por qué?

De odio guey por que mi jefe siempre fue muy estricto guey, siempre ha sido muy estricto pero estricto a madres, pero emputadamente cabrón no mamadas, este, los pedos con él no fueron desde de morro guey o sea golpes físicos, maltrato físico nel guey, fue era maltrato psicológico a lo mamón desde morro guey, este, pues eran cosas así como que te decía que eras un pendejo a los cinco años de que no podía yo hacer pinches divisiones de un putero de números guey o multiplicaciones bien mamonas guey, entonces pues no podía yo hacerlo guey si me sacaba de onda o me ponía un pinche coscorrón así mamón, culero yo sentía a sí el putazo como se me, me adormecía bien culero en la cabeza o me regañaba bien ojete entonces yo tenía yo le tenía un chingo de miedo guey a madres de miedo guey o si no era leer guey pero no mames no era leer un puto cuento de blanca nieves, era leer la pinche legislación por que mi jefe guey fue diputado, entonces era leer la legislación del estado de México y normas así guey pues sepa la verga, a ver que le entendiste, no mames que le voy a entender pues ponme algo que tenga muñequitos pero pues no guey o sea no, en ese sentido mi jefe fue muy estricto en la escuela guey en la forma de ser guey o sea siempre humildes guey... y mi otro nombre guey que no lo puedo decir es para acordarme de quien fue mi padre guey o sea en uno viene la carga ideológica de mi Papá el socialismo, el comunismo y todo ese pedo guey y en el otro viene el arraigo que tiene metido así de tradicional de decir acuérdate de quien fue tu padre cabrón.

- ¿Con respecto a tu mamá como fue la, la crianza, como te educo?

Con mamá nos defendía del pedo de mi Jefe pero pues no mames mi Jefe era la pinche carga bien cabrona guey y entonces luego mi jefa no la aguantaba guey, mamá si nos llevo a pellizcar chido de esos pellizcos que te levantan el pellejito...

... nunca es que, te digo que el pedo mas bien era psicológico pero creo que el pedo psicológico es más cabrón que el físico guey yo siento que una pinche palabra te da en la madre para toda tu vida, para toda tu vida guey o sea yo la tengo guardada todavía guey o sea ya no la tengo como antes así de culera.

... pero es que mi jefe quería que yo fuera ya un pinche culto a los cinco años no mames a lo mejor si se puede pero no así cabrón, no a vergazos, a vergazos no guey ni con regaños, entonces no me aprendía luego las cosas y me decía y yo si llorando bien carbón guey y este, me decía a ver repite soy, y yo llorando soy un, un y aca ahaa(suspiro) y me decía soy un pendejo y nunca le dije soy pendejo guey me quedaba en soy un, pero no le decía que yo era pendejo, o sea yo me quedaba yo de niño guey (suspiro) a ver otra vez soy, soy, un, un, pendejo y (suspiro y se rió) no era una mamada guey estaba cagado pero nunca le dije que yo era pendejo, desde esa edad guey no se lo tengo bien metido me acuerdo bien que yo no le decía pendejo por que yo decía no soy pendejo así de plano guey de morro yo tenia ese pinche pensamiento o sea yo decía: ni madres no soy pendejo, no soy pendejo guey cosas así cabrón yo tenga la, la imagen de pinches ojos llorosísimos y viendo ya así todo borroso guey de estar llorando agachado guey o sea una aliento así no tuve de mi Jefe, de mi Jefe no tuve un aliento.⁷

- o.k. ya durante la crianza, ¿el estilo de crianza como fue?

Hay pues ... buena y mala o sea fue buena por que mi papá se emocionó mucho conmigo y me daba muchas cosas muchos regalos me llevaba a casa, este por mi papá conozco muchas cosas, conocí muchas cosas mucho de lo que soy ahora así de que son por mi papa la música, los lugares, la comida por que él me llevaba allá, me llevaba acá conocí esto, conocí aquello o sea fue bonito pero también no fue tan bonito porque lo que realmente quería de mi papá era la, pues la comprensión o que me escuchara o sea no tanto sus regalos y todo eso o sea mi papá como que me daba todo así pero a la vez nada y de mi mamá siempre tenia que trabajar, como tenia que sostenernos pues nos encargaba con mi tía y mi abuelita entonces este mi tía era, tiene un carácter supe especial, se enojaba por cualquier cosa, nos gritaba nos pegaba sin hacer nada yo si me sacaba de onda mucho nos encerraba en el cuarto no, o sea cuando a la ventana para que nos saliéramos y esperaba que llegara mi mamá a mi papá luego cuando le hablaba a su casa pues no me lo pasaban entonces fue una infancia entre bonita de momentos pero también un poco frustrada, esa ya lo supere porque antes hablar de ese, si me causaba como que rencor, resentimientos cual decía con odio ahora ya no pero eso no fue agradable muchas cosas que pues no, no comprendía me deprimía yo mucho por que dejaba de comer y empezaba a bajar en la escuela en la primaria...

- ¿Con tus papás como te llevas?

Con mi papá tengo un abismo de distancia de hecho, le hablo si le hablado y le digo te quiero mucho y pero no es exageración pero si le hablo 2 veces al mes es mucho, no salgo con él no, no nada. Antes si pero estaba mas chava yo tenia unos 19 años pero ahorita ya no es importante, o sea si lo quiero mucho pero, si es importante porque es mi papá pero no me importa mucho. Salir con él o convivir con él o sea no, no es por el hecho de salir o no con él, si lo quiero, lo respeto y siempre voy a estar ahí con él pero nada más, y con mi mamá igual o sea tiene la vida con pareja y todo pero también no me llama la atención me aburro o sea prefiero andar con mi hermana en otras partes pero no, no me llama la atención, así de que en familia vamos acá por que ello so se han ido pero yo no, no me llama la atención me aburro no, no, no.

- ¿Y como te educaron?

Ha pues con muchos principios morales que han constado mucho trabajo quitarme, tienes que llegar virgen al matrimonio, con el que te cases es con el único que puedes estar y tiene que ser el padre de tus hijos tienes que estudiar porque necesitas tener una carrera que te sostenga, porque no sabes con quien te vas o casi pero siempre con quien te tienes que sacar de blanco y de aquí tienes que salir de casada no, o sea casada y nada de que te embarazas fuera del matrimonio y nada de nada de otras cosas.

Y eso a mi me esta trayendo conflictos.⁸

⁷ Max, edad, 23 años, soltero, licenciatura en psicología. Relación con el padre: regular violenta. Con la madre: buena, apoyo. Con su hermano: Buena, apoyo. Estilo de crianza rígida, violencia física y psicológica.

⁸ Ana, mujer de 25 años, soltera, desempleada, licenciatura en ciencias de la comunicación. Relación con el padre: ausencia. Con la madre: ausencia. Con su hermana: buena. Estilo de crianza: autoritaria y moralista, violencia física y psicológica.

- Y la educación de tus padres, ¿como te educaron?, ¿que me puedes...

Pues fue una educación dentro de todo normal para su momento no, mi padre músico, mi madre hija de familia casada con un músico pues de repente cambia la historia y bueno la historia ahora es otra y empiezan a educar pues a como entienden no son padres jóvenes de 20 y 21 años una cosa así, me fueron educando, yo crecí yo digo que rodeado de protección y cariño no, no me puedo quejar en ese sentido siempre hubo risas siempre hubo cariño cosas agradables no me puedo quejar, me imagino que en algún momento dado, algo malo he de haber hecho y se me ha olvidado por ahí, pero si...

- ¿Ellos dejaban que hicieras lo que quisieras o te ponían muchas condiciones?

Si fui consentido de niño por que chaval, me tiraba al suelo si no me daban un regalo por ejemplo tengo entendido que fui muy berrinchudo.... pero pues fuera de ahí pues normal así.

- ¿Entonces eran no muy estrictos?

No muy estrictos, un punto medio, por que mi mamá como buena española de repente casaca duro pas, pas y ya esta, cállate muchacho y ya pero bueno así son los españoles cuando educan.

...entonces te puedo decir que mi relación con mi familia incluso cuando vivía mi padre todavía era dentro de todo estándar, basada en eventos estándares familiares, las reuniones de familia, las comidas de familia los diálogos de familia parecieran patológicos o no con alguna sociopatología psicológica, ecológica, mundial como lo quieran poner no lo sé, pero bueno después se van arreglando con el tiempo

- ¿Como sentías a tu familia?

De hecho la sentía muy lejos de mi, como que yo ya quería empezar a entrar en otra historia, y bueno no encajas ya, sabes cuando llega el momento que dices no encajas ya aquí cabrón, son a toda madre los adoras, los quieres un chingo pero no encajas ya cabrón, entonces eso fue otra de las cosas que te empiezas a motivar y a decir ¡muévete!

- ¿Con tu hermana como te llevabas?

Con mi hermana muy bien, con mi hermano el menor me estoy empezado a llevar mejor ahora, realmente no conocía a mi hermano, mas pequeño 13 años de diferencia, cuando él estaba caminando yo ya estaba yéndome de parrandas en la noche, o sea no sabía quien era, no. O sea apenas ahora lo estoy entendiendo más o sea hay una reconciliación chida con él, yo con él entiendo su vida y su historia.

- ¿Con tu papá como te llevas?

Muy bien, muy buen amigo buen colega, un cuatazo, cabrón, tipazazo, buen guía.

- ¿Con tu mamá como te llevabas?

Excelente, una buena mujer, hombre súper mamá, es la mamá de los pollitos, pero bien o sea podía platicar cosas con ella desde sexo⁹, de mis relaciones íntimas de sexo hasta que es lo que no me gustaba o me dejaba de gustar en la vida.⁹

Con mi mamá siempre ha sido, bueno o fue, ya estamos, últimamente ya lo hemos cambiado mucho, pero por muchos años fue una relación muy, de mucho rechazo, mucho, no podíamos estar juntos prácticamente. Entonces cuando se separan, yo me quedo con mi mamá, porque ella fue la que nos, prácticamente nos obligó a irnos con ella, no nos dieron opción de, de con quien irnos. Pues si me sentía incómodo a quedarme con ella, a su merced. Y te digo este sentimiento de abandono, si de haber sido abandonado sin saber que, porque.

- ¿Y este sentimiento de abandono como te hacía sentir?

¿Cómo me hacía sentir?, pues triste, melancólico, con enojo, también, hacia ambas partes. De pronto yo culpaba a mi mamá porque ella había, porque ella había hechado a perder su matrimonio. Mi mamá tiene un carácter MUY difícil de llevar. Ahorita lo ha mejorado mucho, pero para aquel entonces muy agresiva, poco tolerante, pues, yo creo que eso, muy, excesivamente intolerante, y yo le reclamaba, recuerdo, que, precisamente por su forma de ser que hechó a perder su matrimonio y que mi papá nos haya dejado.

- ¿Y con tus papás como te llevas?

Con mi papá, mi papá, no me llevo porque no lo veo desde hace muchos años. La última vez que lo ví, fue hace 3 años, dos o tres años, no tengo claro y fuera de eso, desde los quince años no lo había visto, más que muy esporádicamente, aunque tengo un muy buen recuerdo de él, de que nos llevábamos bien, no, este, me caía muy bien. Y con mi mamá, en la actualidad, pues llevo una relación pues de, nos tratamos de apoyar, yo digo que es una relación mucho más sana de lo que teníamos antes, conversamos de vez en cuando de lo que estamos haciendo pero si trato de mantener una distancia con ella, no, lo más lejos posible, pero si una sana distancia donde pues no, no se meta mucho en mi vida y además de que pues, eh, tampoco me gusta pasar mucho rato con ella, digo, a pesar de que ya hemos mejorado mucho nuestra relación. De unos años para atrás, del, que será, 4 ó 5 años para atrás, no podíamos estar juntos definitivamente, estábamos juntos y a los veinte minutos era ya estar discutiendo, peleándonos y te digo, eso ya en la actualidad ha cambiado mucho. No somos así los grandes cuates. Ay en mi familia como un

⁹ Lolo, hombre de 44 años, soltero, maestro de yoga, Lic QFB, maestría y doctorado en físico química. Relación con el padre: buena. Con la madre: excelente. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: protección, cariño, muy consentido.

problema de comunicación grave, no, porque, nos es muy difícil contarnos lo que sentimos o lo que pensamos, o lo que simplemente estamos haciendo. Como que en la casa se nos enseñó a no comunicar lo que sentimos, ni lo que estás haciendo ni quien eres. Entonces, eh, como muy a la distancia todos los familiares y hasta la fecha sigue así.

- ¿Pero como fue esto?

Pues, mh, yo creo que ahí, la que fundó eso fue mi madre, porque, por su forma de ser tan, tan violenta y tan agresiva, y no nos gustaba, a mí no me gustaba estar cerca de ella para empezar, y por otra parte, pues no hubo nunca esta costumbre de preguntar como estás, que te gusta, que te interesa, que haces, como te sientes, no, jamás se nos preguntaba eso en casa, y, cuando mis papás se divorcian, mi mamá habla con nosotros en una actitud muy rara, yo tenía quince años, mi hermana trece, mi hermano tendría once años, y nos dice que nosotros ya estábamos grandes, que ya sabíamos lo que hacíamos, que ya sabíamos lo que era lo bueno y lo malo y que pues, que, decidiéramos que hacer con nuestras vidas, lo cual a esas alturas yo digo, puta, que onda no. Y pues prácticamente se olvidó de nosotros. Bueno, no, nos llevaba el sustento a la casa, como que se convirtió en el hombre de la casa, nos llevaba el sustento a la casa, y pues nunca nos faltó casa, por así decirlo, si pasamos por problemas económicos graves, pero al menos en esa parte no, nunca nos faltó casa, y, este, siempre ella distanciada en esa parte, nunca hubo ningún acercamiento, y con mis hermanos, pues tampoco, o sea, no había posibilidades de hacerlo. Y mi abuela, por ejemplo, que, materna, que, ha sido muy cercana a nosotros, que de pronto pregunta o se trata de acercar, es así de No, no me interesa platicar con nadie. Como que eso se convirtió en nuestra forma de, de ser, de tener callado todo y no decir nada, inclusive si decías algo podía ser usado en tu contra, entonces mejor calladitos.

- ¿Y la forma de, de educar por parte de tu mamá, como fue?

Conmigo, eh, pues tenía una disciplina muy dura, demasiado violenta, y con mucha insistencia en hacer las cosas bien, y siempre atrás, atrás, atrás, vigilante. Pero vigilante al hartazgo, luego recuerdo ocasiones en que hacer la tarea, o de pronto hacer labores domésticas, que por cierto me chocan y por eso las odio, de trapear, no, ya me ponía yo a trapear y atrás de mí mi mamá, y "exprime el trapeador", y "no está seco el trapo", "hasta que no esté seco, úsalo", y "vuélvelo a hacer" y "ahí quedó tantito polvo", y así. Atrás, encima, así yo la, la ubicaría, pero encima pero sin estar realmente conmigo, mas bien como en esa actitud muy vigilante. Y en la escuela, también con esa obsesión de que, sacar buenas calificaciones, de que todo salga muy bien, y además muy exigente en esa parte. Igual me acuerdo cuando estaba haciendo mi, me estaba preparando para hacer mi primera comunión, que me estaba, tenía que aprenderme el pinche credo, pues ahí estaba en chinga aprendiéndomelo, y no me lo aprendía, pues me costaba un chingo de trabajo y pues me ponía mis madrazos porque no me lo aprendía y eso en todos, siempre mi mamá fue muy violenta conmigo, con mis hermanos creo que también, pero, antes me quejaba de que a mí me tocaba lo peor, la verdad habría que preguntarles a ellos como les fue, porque cada quien vive la historia diferente, al menos yo si recuerdo, eh, que toda mi infancia de los trece, catorce años para atrás, historias, una historia muy violenta, de hecho yo, hace unos años no podía hablar de mi infancia porque luego luego me ponía bien mal, fue, tengo, o tenía muy obstruidos los recuerdos de la infancia. En general lo único que tenía eran recuerdos malos, y pues todas las agresiones de mi mamá hacia mí, de las golpizas que me ponía, por cositas, pues que yo considero que no eran tan graves, no, y pues, que eran muy constantes, con mucha frecuencia. Yo le tenía horror, un miedo terrible a mi mamá, o sea, apenas llegaba de trabajar y yo temblaba, o gritaba o cualquier cosa y era, en la madre, ya se encabronó, hasta que aprendí a, más bien no aprendí, sino más bien tuve la fuerza suficiente para defenderme y decirle jamás me vuelves a tocar, y casi, a punto, yo estuve a punto de golpearla también, una vez, la última vez que me intentó pegar, yo tendría como catorce o quince años, y, este, a partir de ese día ya jamás volvió a hacerlo. Pero si yo no hubiera puesto un alto yo no se hasta cuando se hubiera detenido. Y te digo, la disciplina era muy, muy de ese estilo, y curiosamente no había como una formación, o sea, de inculcar los valores, o hazle así o asa, había una, pues, incomunicación completa, y realmente lo que aprendí en casa fue a callar, a no comunicarme, a no decir lo que sentía.¹⁰

- bueno este..... ¿Como fue tu educación?

Pues considero que fue buena, considero que fue buena fue muy amorosa por parte de los dos, muy comprensibles los dos, con mucho apoyo en todos los sentidos, y como fui vamos a llamarlo así única hija en los 6 primeros años de mi vida

...mi mamá era la que se dedicaba en el sentido de, por ejemplo de mis tareas por ser maestra y todo esto, como que había mas apoyo en este sentido, mi papá ahí si como que no había mucha atención en mi infancia, ya después hubo una cercanía pero en los primeros digamos, ¿que serán? 10 años de mi vida yo creo estuvo más apegada en la parte de la educación de escolaridad fue mi mamá pero los dos siempre estuvieron presentasen apoyarme en darme.

¹⁰ Aldo, hombre de 30 años, soltero, profesor universitario, Lic. en psicología. Relación con el padre: buena ausencia. Con la madre: violenta. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: Rígido, violenta.

...su problema de alcoholismo que obviamente eso fue incrementándose cada vez mas y afortunadamente y gracias a dios, nunca fue una persona en su momento agresiva por esta situación del alcoholismo, sin embargo era distante, o sea está pero no estaba, y en esos momentos cuando él se encontraba en esta situación alcoholizado era como darle a su amor a su entender a su experiencia a su momento, pero obviamente a mi me faltaba, en otro momento era por qué me platicas cuando estás así y cuando requiero de tu ayuda, de tu apoyo en otro instante; viví las dos partes o sea pues yo creo que puedo ver que fue un 50 y 50. 50% en donde él estaba en estos procesos de alcoholismo y la otra parte que estaba conciente dándome igual su amor su cariño su comprensión y todo. De alguna manera él es yo creo, todavía el es más ehhe sobreprotector, eso si como que me sobreprotegía demasiado ehhe, yo creo que esa es la característica de él de seguirme protegiendo hasta hoy día de no sufrir, de que no me doliera, pero era un dolor, un sufrimiento inconsciente por que finalmente yo sufría, claro me dolía verlo de esa manera, con esta situación de alcoholismo, lo cual, él no se daba cuenta obviamente, en ese proceso no se daba cuenta de la tristeza que me generaba.

...y empecé a generar en mi un sentimiento de miedo, de que mi hermano no lo viera y no sufriera lo que había pasado yo, entonces si la verdad ya a partir de esa etapa fue una situación para mí difícil, hoy lo entiendo pero en aquel entonces, si fue muy complicado o sea muy triste.

- ¿Como te llevas con tu hermano con tu mamá con tu papá?

Pues con los tres me llevo muy bien, hoy hay un relación mas estrecha con mayor confianza, con mucha comunicación, con mucho respeto, bien o sea considero que es una relación muy buena con los tres.

- ¿Actualmente, antes?

Antes pues con mi papá por la situación que te platique no era mala pero no era lo óptimo para mí, no era mala por que no hubo, nunca golpes, ni hubo regañones así fuertes, no hubo no se una situación muy extrema pero no había comunicación, no mucha comunicación como que no sentía mucho mis cosas, o cuando le llegaba yo a platicar.

Con mi mamá igual no es que hayan sido relaciones malas simplemente que ahora siento que hay mayor confianza mayor comunicación, el apoyo de ellos siempre lo he tenido pero ahora me respetan más, o a partir de que yo empecé en este camino espiritual hay un mayor respeto o aceptación de lo que ahogo.¹¹

- ¿Cómo te llevas con tus papás?

Ehh, es una relación, mi papá a lo mejor no es una relación de mucha charla, no, es mas de actitud mas de ejemplo que él me ha dado, yo le he aprendido mucho y es una relación sana me llevo muy bien con ellos, con mi mamá platico mas a lo mejor no de todo pero, platico sanamente y con los dos me llevo muy bien, de hecho con todos mis hermanos o con toda mi familia me llevo bien, si trato de estar siempre en armonía con ellos, en armonía conmigo por que si no sería una incongruencia con lo que digo y con lo que hago en realidad trato de llevarme primero, principalmente bien con mi familia.

- ¿Como te educaron tus papás?

Fue, creo que fue sin tantas palabras, era de que me lo decían, me decían algo o esto no se hace o esto se hace así y trataba de entenderlo y era un niño que entendía a la primera, no, aparte no era un niño que complicara la vida a mi mamá, no me metía en problemas entonces me decía lo entendía a la primera, pero aprendía mucho y sigo aprendiendo de su ejemplo, a mi papá le aprendí mucho con el ejemplo, pero él no me dijo muchas cosas con palabras, pero me decía mucho el hecho de estarlo observando de frente del ver lo que causaba daño a otros seres, y mi mamá si me hablaba un poco mas con palabras pero era, como te decía y a la primera quedaba, a veces se me pasaba si acaso cosillas por ahí y ya me lo volvía a recordar, esto no se hace por esto y esto, y ya en realidad no era de mucho regaño yo, no complicaba las cosas.

...no hubo violencia en cuestión de enseñanza, yo veía a los chamaquitos o mis compañeros de primaria, que reprobaban y les pegaban ahí enfrente del salón me sacaba de onda por que yo no veía eso en mi casa, su mamá les decía vas a ver en la casa, entonces, les preguntábamos a mis amigos si les daban duro, con el cordón de la plancha, con palos, patadas cosas así, entonces yo me sentía afortunado por que en realidad a mi no me pegaron, yo agradezco a mi papá que nunca me tocó, y este digo eso me ayudó mucho, como que a no generar rencores a hacia él, no se si los haya o los hubiera generado pero le agradezco mucho no haberme pegado nunca, la enseñanza fue muy diferente, yo creo fue una enseñanza muy sabia¹².

¹¹ Ann, mujer de 30 años, soltera, maestra de meditación dirigida, Lic. en Finanzas. Relación con el padre: sobreprotectora, amorosa, distante, actualmente más cercana. Con la madre: buena. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: amorosa, sobreprotección, rodeada de tristeza.

¹² Momo, hombre de 31 años, soltero, maestro de meditación Zen, Licenciatura Biología (estudiante). Relación con el padre: buena. Con la madre: buena. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: flexible, se educaba con el ejemplo.

-O.K. Bueno cambiemos un poco de tema, sobre el estilo de crianza ¿como te educaron, como eran tus papás en la educación?

Pues mira mi mamá es mi O.K. como mi base en la educación, siempre trabaja, pero me dio el tiempo o sea una mujer super cariñosa, me hizo disfrutar mucho mi infancia, los pequeños detalles, o sea padre, tengo recuerdos muy, muy padres, y mi papá para mi siempre fue como que la imagen de más autoridad, de repente no, aunque nunca fue un papá realmente severo, o sea, pero era mas ausente, o sea realmente la convivencia este cotidiana pues era con mi mamá, con mi papá lo disfrutaba y todo pero nada mas era cosa de fin de semana o sea cosas así.

...y yo como que disfrute mucho mi infancia fue divertida, fue, creo que soy una persona muy sensible y creo que se lo debo mucho a la formación de mi mamá, mi mamá es una persona muy sensible entonces como que me, y mi papá también o sea, para él la naturaleza es como que una parte muy importante no.

- O.K. En cuanto a la crianza, a la educación ¿eran muy estrictos, cómo eran?.

No, no que ellos usaban como que una técnica que les funciono bastante bien, o sea ya un poquito mas avanzado en cuanto a adolescencia, mi papá no se si era por flojera o de plano era muy conciente en su técnica, le decías: Oye quiero ir a tal lado, – y ¿tienes como irte?, ¿tienes como regresar?, ¿con quien vas? – y si tu tenías resuelto tu plan, el permiso como que estaba concedido, de hecho para salir en cuestión nocturna o sea, que ibas no se al ... la hora de regreso no la ponían ellos, no, te lo dejaban a tu criterio, eso como que pesaba más, o sea y si funciono por que nunca fue así, como que un destrampe total, o sea como la responsabilidad en ti y pues creo que les funciono bien.

- ¿Eso como te hacia sentir?

Pues como que, como respetada como que libre o sea respetada y a la vez, con la libertad de manejar la situación, por que no era haber como regresas y ahí llegaste a tal hora no, o sea realmente era tú lo decides, como que confiamos en tu criterio.

- ¿Cómo te llevas con tus papás?

Como me llevo con mis papás, con mi mamá muy bien como siempre ha sido muy bonita la relación, o sea si hubo alguna etapa de ahí conflictillo pero ya, ya en la adolescencia, pero bien y con mi papá mmm, bien pero con cierta distancia, o sea no era una persona que abrazara a la que yo llegara y me montara y es no, o sea como que el contacto físico de hecho no se me da mucho con él, este o sea lo quiero mucho, siempre lo he querido mucho y de mas pero también había cosas que no me gustaban de mi papá como esposo, o sea yo era a si como medio justiciera ahí con mi mamá me explico entonces eso ahí genero conflicto en su momento.

...ha de que por que esto, se quejaba así como que en mal plan no entonces generaba una tensión se me hacía muy injusto o sea como que yo sentía que perdía el piso él no, entonces como que yo me encargaba de hacerle mis comentarios y mis reclamos medio justicieros y eso no le agradaba.

- ¿No te lo quedabas callada?

No, y funciono he, de alguna manera hubo un cambio en mi mamá ya hasta que yo era ya mas grande, ya universitaria y eso pero mi mamá si dio un cambio como que se empezó a respetar más ella misma, como que tenía mas tiempo para ella.¹³

Entonces de eso se desata como mucho resentimiento. Yo por ejemplo, toda la vida, trabajando, no trabajando no, hablando con mi mamá, era el rollo así como de “tu no eres mi mamá”, no, “no puedes llamarte mi mamá”, era así, no. Yo fui muy hiriente, este, con ella, todas las veces que la pude poner contra la pared la puse, no. Además porque, este rollo que estudias, te da como ciertos elementos para ser más, más cabrón, no, como se dice, pues más hiriente, para poder desquitar tu furia, no, entonces eso fue durante muchos años, pero bueno, obviamente eso fue ya que tenía como 18, 16 años, cuando yo empiezo ya a elaborar.

...si las figuras que tú crees deberían de ser las que te protegen, las que te guían, las que te cuidan, pues no lo hacían, entonces como que no crees en nada.

- ¿Y en esto, como fue el estilo de crianza, como te educaron?

Mi papá fue un papá ausente completamente, mi papá era, a parte de ser alcohólico, era ferrocarrilero, entonces siempre estaba o de viaje o dormido, entonces no había, no hubo una relación digamos así de ah, mi papá es..., ah bueno, lo único que yo recuerdo de mi papá es que estaba de viaje o dormido, y que era

¹³ Lila, mujer de 35 años, divorciada. Maestra de Reiki. Lic. en publicidad. . Relación con el padre: regular con cierta distancia. Con la madre: buena. Con sus hermanos: regular. Estilo de crianza: Flexible, estimulación de la autoresponsabilidad.

profundamente responsable, mi papá podía estar hirviendo en calentura o crudísimo, pero nunca faltó a trabajar, ni por borrachera ni por cruda, y eso a veces es algo bueno, no para los pasajeros del tren (risa), pero bueno, es como una enseñanza para mí, no, que la responsabilidad es una de las cosas más grandes que mi papá me ha heredado, no, y bueno que yo le he aprendido, no, y es que el trabajo es trabajo, y puede ser lo que sea que está alrededor, pero el trabajo es trabajo y hay que hacerlo, y hay que hacerlo bien. Entonces eso, mi papá no estaba, y mi mamá, es que estilo de crianza quiero pensar que como si era permisivo. Pues mira, mi mamá, te digo que la relación conmigo, estaba muy loca, o sea, a veces era muy, estaba muy de buenas a veces muy de malas, pero definitivamente nunca fue cálida, o sea, mi mamá por ejemplo nunca nos abrazó, nos besó, no, o apapachó, siempre era un golpe y eso era decir te quiero, no, Ay, una zarandeada, un manazo en la cabeza y eso era como Ay te quiero mucho, no, (risa), ya si te daba golpes es que te adoraba (risa), entonces, este, fue así, fue fría, no, no había mucha calidez de mi mamá.¹⁴

4.3.2 Importancia de la alimentación.

Podremos tener muy buena actitud ante el diario acontecer, un estilo de vida muy sano, procurando hacer ejercicio, no utilizar mucho la televisión ni la computadora, entre otras tantas cuestiones, pero, si no contamos con una buena alimentación, lo demás, no sirve de mucho. Es como la situación actual de México, donde nuestro país se encuentra sostenido por varios y grandes pilares, los cuales, si faltase alguno de ellos, lanzarían al país a un enorme precipicio. México cuenta con el petróleo, con el turismo, con la migración del trabajador mexicano, entre otros tantos factores, que si alguno de ellos dejase de existir, México caería.

La alimentación sostiene nuestros estilos de vida, es la que nos proporciona los elementos necesarios para realizar todo aquello que diariamente hacemos, trabajar, jugar, montar en bicicleta, pensar, sentir, recordar, movernos, así como también es la que se encarga de que todo en nuestro interior funcione correctamente, es decir, que exista una buena circulación, una buena oxigenación, entre otras tantas cuestiones, pero, sucede exactamente lo mismo antes dicho, ahora, podremos tener una excelente alimentación, pero, si nos encontramos enojados con la vida, o no hacemos ejercicio, no respiramos bien, pensamos mucho y dejamos de sentir, entonces no tenemos muchas opciones y caeremos constantemente en los mismos hoyos, nos enfermaremos frecuentemente de

¹⁴ Ermo, mujer de 41 años, soltera. Profesora y terapeuta. Lic en psicología y maestría. . Relación con el padre: mala, alcoholismo, actualmente buena. Con la madre: mala, fricciones constantes, actualmente buena. Con sus hermanos: variado. Estilo de crianza: permisiva, ausencia de padre por trabajo y alcoholismo, poco cálida.

diarreas, gripes, dolores de cabeza, tendremos problemas de insomnio, entre otras tantas enfermedades.

Así tenemos a la **alcachofa**, que contiene potasio, fósforo, azufre, sodio, cloro, manganeso, hierro y calcio en abundancia. Contiene también vitaminas A, B1, B2, C, K e insulina, por lo que se recomienda a diabéticos, pues tiende a reducir el azúcar en la orina. Este alimento ayuda a combatir la arterosclerosis, la gota, artritis, problemas de colesterol, insomnio y ayuda en los tratamientos de alcoholismo. Por otro lado, la **alfalfa** posee una gran variedad de proteínas, vitaminas y minerales. Contiene vitamina A, B, C y E, magnesio, fósforo, cloro, silicio, aluminio y azufre, sodio, potasio y calcio. El germinado contiene clorofila que ayuda a desintoxicar la sangre y el organismo en general. Consumida como ensalada, agua, té o cualquiera de sus otras variantes, estimula el cerebro, fortalece huesos y nervios, mejora la dentadura, tonifica los músculos y regula el ritmo cardíaco¹⁵. El **amaranto** es uno de los alimentos más completos del planeta, y es por ello que los españoles prohibieron a los aztecas su consumo, puesto que descubrieron sus propiedades y decidieron someter a los indígenas, primeramente por su alimentación, ya que un pueblo mal alimentado (Coca cola, Sabritas, Marinela, Kentucky), no puede revelarse. El amaranto es un grano con altas propiedades alimenticias, sobre todo es rico en proteínas. Su valor proteico asciende a 15.8, rebasando al trigo (15.1), centeno (11.7), maíz (11.8), cebada (13.25) y arroz (7.5)¹⁶. Por otro lado, el Hierro que está contenido en vegetales de hoja verde es necesario para la formación de la hemoglobina, pigmento de los glóbulos rojos de la sangre responsables de transportar el oxígeno. Sin embargo, este mineral no es absorbido con facilidad por el sistema digestivo. En los hombres se encuentra en cantidades suficientes, pero las mujeres en edad menstrual, que necesitan casi dos veces más cantidad de hierro debido a la

¹⁵ La preparación de este alimento requiere especial cuidado porque contiene un alto porcentaje de amiba. Todas las verduras y hortalizas deben ser bien lavadas y desinfectadas, pero en el alfalfa hay que extremar precauciones.

¹⁶ Baca, T. (2004). *Sugerencias para una buena alimentación*. México: Ceapac.

pérdida que se produce en la menstruación, suelen tener deficiencias y deben tomar hierro fácil de asimilar.¹⁷

Y así podemos mencionar muchísimos otros alimentos que contribuyen a nuestra construcción personal, pero básicamente, la diferencia radica en la proporción. Los problemas generados se resumen básicamente en dos vertientes: exceso y carencia. “Poca” agua nos ocasiona problemas de circulación, deshidratación, etc. pero también tomar “mucho” agua diariamente puede ocasionarnos lesiones en el riñón, puesto que lo forzamos demasiado. Y es así con todos los alimentos, es por ello que debemos variar nuestra alimentación e informarnos de las consecuencias de los excesos y carencias en nuestra forma de comer. Comer mucha carne puede obstruir el flujo sanguíneo, y todos sabemos que la sangre es la portadora de nutrientes, oxígeno, desechos, defensas, es decir, es vida, y si esta no puede llegar a donde debe, habrá graves problemas en todo nuestro cuerpo. Comer mucha carne (en especial carnes rojas) tapa nuestras venas y arterias, ocasionando que el corazón comience a bombear más fuerte, puesto que se ha detectado alguna obstrucción. Consumir mucha carne provoca que nuestra vesícula biliar comience a segregar más bilis, para poder degradarla, ocasionando a la larga cálculos biliares. Consumir mucha carne intoxica nuestro cuerpo y puesto que somos nuestros cuerpos, nos intoxicamos al abusar de dichos alimentos.

Para ejemplificar un poco nuestros estilos de alimentación, veamos las siguientes entrevistas:

- ¿Antes qué comías?

Como te digo no, lo que volara, nadara, reptara, caminará , todo, mucha carne roja, mucho cerdo bueno hoy ya no me acuerdo pero te podía decir la ruta de las carnitas no, o sea sabía por donde iban todas las carnitas del Edo. De México. Caldo de gallina, bueno los clásicos cócteles de camarón, ostión, abulón, caracol y todas esas cosas, tacos de suadero, tripiña, buche, nenepí, todo, todo el cuerpo te lo comía, todo el cuerpo de res, de cerdo, de ave de lo que sea, comía cañón....

- ¿En el desayuno qué desayunabas en ese entonces?

Si mira mis hábitos alimenticios eran muy malos, pero cuando llegaba a desayunar mis desayunos podrían llegar a ser fuerte no, jamón y frijoles, unos chilaquiles con pollo y dos huevos, eso es una bomba guey no, cosas así por el estilo o 5 tacos de carnitas con mezcla surtida o sea lo que se dejara desayunar.

- ¿Lo mismo en la cena?

La cena era mas sutil (risas) en la cena a veces me comía una ensalada no, pero con jamón, pollo cosas por el estilo.

¹⁷ Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation.

- ¿Actualmente qué comes?

Actualmente soy vegetariano, soy lacto vegetariano, no como huevo tampoco, de hecho tengo 2 años que deje el huevo, antes era ovo lácteo, ahora soy lacto vegetariano, como vegetales, cereales, frutas, granos, derivados lácteos como yogurt, leche y bueno leche ya no tanto, tomo mas que nada leche de soya o leche de arroz, es delicioso eso es como una especie de horchata sin ser horchata, entonces mi alimentación poco a poco y paulatinamente fue cambiando, actualmente no como nada que vuele, nada que repté, nada que camine (risas) entonces otra vez todo, derivados como la leche no es un animal que este matado o sea no es algo, no es un cadáver de carácter animal, que quede claro que nosotros vegetarianos comemos cadáveres vegetales a final de cuentas no, he pero bueno todavía no se vivir del aire y del sol, del agua, algún día a lo mejor.¹⁸

- ¿Qué desayunabas, que comías que cenabas?

Putá madre, pues en la secundaria y primaria, que todo eso eran tiempos muy difíciles, pues nuestra dieta básica eran de huevos, fritos, revueltos, etc, no, teníamos problemas económicos medio gruesos, yo todavía no trabajaba, entonces si era como lo que hubiera, no, a veces no había. Y pues a rascarle o a aguantarse. Y pues si, en general era la parte como, con mucha precariedad, no, no habías los suficientes recursos. Pero, este, siempre procure, he procurado comer fruta, los frijoles siempre, el huevo, leche, en general verduras.

- ¿Y en la cena?

En la cena, pues, no, no, no acostumbraba cenar, prácticamente, medio desa..., a veces, de hecho mucho tiempo no desayuné, nada más era la pura comida y pues algo de cenar ligero.

¿Actualmente que desayunas, que comes, que cenas?

Bueno, actualmente ya desayuno, es algo que no hacía durante mucho tiempo, y procuro desayunar, sino fruta, por lo menos pues que los huevos fritos, chilaquiles, este, ¿qué más?, cereal de vez en cuando, jugo. Y en las comidas, generalmente carne, estoy com..., si no es pollo es carne de res, junto con los guisados, no. Por el tipo de espacio que me manejo, no hay mucho de donde escoger cerca de la escuela, entonces, pues, hay veces que desde la torta y la gordita, hasta la comida naturista, o una comida corrida común y corriente.

- ¿Y en la cena?

En la cena pues igual, últimamente me ha dado por los taquitos, la carne, carne roja, el queso, como mucho, leche, tomo mucha leche, pues si, básicamente.¹⁹

...siempre he sido muy sana de las dos familias de mi papá y mamá siempre he comido muy sano y siempre hecho en casa, nunca fui niña Mc Donalds aunque bueno cuando nací todavía no había Mc Donalds, pero comida rápida o sea siempre fue comida hecha en casa, comida súper sana este todo tipo de comida no me restringía nada, la carne nunca me gusto mucho pero si me la comía, y me daban mucho las cosas que me gustaban por que me gustaba todo.

- ¿Este tipo de alimentación a partir de cuando?

Como he tenido un proceso grande con la alimentación, por que desde que me fui a las vegas, subí como 20 kilos, o sea de pesar siempre 40 kilos, no 48 kilos, 45 llegué pesando 75 kilos, entonces fue para mí un shock súper fuerte, fue el cambio con el cuerpo y nunca los bajé, entonces empecé yo como una búsqueda de entenderme de decir ¿qué onda?, ¿qué me pasa? Y tenía un poco de problemas de alimentación no de Anorexia si no al contrario como de llenar ese vacío comiendo, que no lo tuve en la infancia pero lo tuve ya más grande...

...entonces empecé a ser vegetariana, cuando antes de estar en India tome un entrenamiento para ser un instructor de YOGA y ahí fui vegetariana, regresando dije: no a mí ya no me entra esto, no se me antojaba.

Regrese mucho a lo dulce, regresando de las Vegas, en mi infancia hasta como los 16 años no comía casi nada, cuando me fui a las Vegas cambie totalmente mi alimentación y mis hábitos y todo, regrese comiendo las cosas dulces, me gustaban los pasteles o sea que de chiquita nunca, pastel de queso que hasta la fecha me gusta y ya lo como sin ninguna culpa y me como uno cada dos semanas cuando se me antoja, cuando me lo pongan y diga hay se me antoja, me como un cachito y ya, pero me podía acabar un pastel, los pues el pan así.

... me quiero ir a estudiar, aprender inglés. Me aplico, me aceptan en la Vegas, para una familia alivianada, abierta, todo, una familia súper disfuncional, así cabrón y este pero así muchísimo, entonces fue un shock de vivir en una familia bonita donde tienes todo, no había, la mamá jugaba, eran la mamá y 6 hijos, 5 hijos todos metidos un poco en drogas

¹⁸ Lolo.

¹⁹ Aldo

...yo por hacerme la fuerte dije: aquí esta perfecto, nunca dije nada, entonces la familia o sea nunca tenía para comer, mi comida eran Mcdonalds pero ahí no por queme gustara, o sea por que no había otra cosa, cocinaba algo por que el principio llegué y me compraba mi fruta y mi yogurt a lo que estaba acostumbrada, lo que me gustaba para una semana y al otro día ya no había nada

...poco a poco fueron cambiando mis hábitos, entre a trabajar a la cafetería de la escuela y fue como un llenado del vacío, la no alimentación, la privación, que la pase comiendo todo, o sea desayunaba, y a parte la comida en E.U es lo peor, desayunaba donas con licuaditos de chocolate o sea cosas con saborizante, en el lunch, pizzas y hamburguesas, no había tomado refresco y ahí no había otra cosa mas que agua o refresco.²⁰

Ok, pues bueno, un aquí, mi alimentación siempre ha sido muy, desproporcionada, tanto lo es ahorita como lo ha sido. Obviamente en mi casa nunca hubo la costumbre de desayunar y yo tampoco he tomado esa, esa costumbre. Entonces el desayuno por mucho tiempo ha sido algo que no ha tenido esa importancia. De hecho, este, igual, donde me prendí a, y bueno hay muchas cosas que nos, que no me gustaban pues no las comía

- Me dices que antes no desayunabas, y ¿qué comías?

Comía siempre carne. La comida era carne. Siempre ha sido carne y ha cambiado, ha mejorado, ha aumentado, ha evolucionado porque ya no solo es carne, pero siempre fue de que la comida era carne, exceptuando sábados y domingos. Los sábados y domingos era comer una sopa, era comer, este, comer una carne con ensaladas y a comer fruta. Porque mi papá siempre ha sido, una persona que siempre se ha interesado por que comamos frutas, que comamos verduras, que comamos, que variemos esa alimentación.

De hecho realmente nunca, bueno, muy pocas veces cocina mi mamá, entonces siempre hemos comido cosas ya prefabricadas o ya cosas hechas, porque también comemos mucho de lo que, por ejemplo, había un restaurancito a la esquina que hacían muy buen arroz y mucho tiempo comimos ese arroz. O por ejemplo comida de Gigante, gracias a Gigante nos hemos alimentado por mucho tiempo²¹. Pero, si variaba, si varía mucho la comida lo que son fines de semana y entre semana. Entre semana es más, este, nada más a lo que es un líquido, tomar líquido y que la mayoría de las veces sea refresco, porque tampoco, porque teníamos, entre semana no teníamos el tiempo.

Entonces, por eso, obviamente se acostumbró siempre a comer, este, nada más freír una carne o a veces una hamburguesa, bueno freír una carne y se le pone algo más. Pero realmente, lo fundamental siempre fue la carne entre semana y tomar un líquido que casi siempre fue refresco.

- ¿Del refresco, cuanto diario?

¿Por persona?

- Aha

Tomábamos como 4, yo como 4 vasos. Yo siempre era de los que más tomaba líquidos. Los demás tomaban unos o dos vasos nada mas. Siempre he tenido mucha sed.

- ¿Y la cena?

La cena siempre fue, siempre ha sido la misma y nunca, casi nunca ha cambiado. Es un vaso de leche con chocolate con, y además un pan dulce. El pan dulce varía. A veces también varia, en lugar de ser chocolate es vainilla, a veces es fresa, natural, fresa natural o lo que es mamey natural o lo que es plátano natural. A veces cuando, cuando mi papá, este, se pone de hacendoso, nos hace avena. Nos gusta la avena, entonces a la avena siempre le pone fruta, le pone plátano, le pone manzana y, este, lo hace una vez cada 15 días.²²

²⁰ Lola, mujer de 27 años, soltera. Maestra de Yoga. Lic. en psicología terminada. Relación con el padre: buena. Con la madre: buena. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: Flexible, con ausencia de padres por trabajo.

²¹ Énfasis al decir “mucho tiempo”

²² Luis, hombre de 23 años, soltero. Estudiante. Lic. en psicología. Relación con el padre: buena. Con la madre: conflictiva. Con sus hermanos: regular. Estilo de crianza: violencia por parte de la madre, padre pasivo, falta de expresiones emocionales afectivas.

- Había mucha carne, ¿cuántas veces por semana?

Si fijate yo creo que si estuvo medio pésimo, si hubo bastante carne mira hasta a horita medio carburo pues...

- ¿Qué mas, que mas había?

Si pues carne, milanesas y esas cosas, si había bastante o el famosos calado de olla y esas cosas no, pollo no había a si verduras, hay gente que si acostumbra como que hay o sea hay un tiempo para la verdura no, aquí pues no y hasta la fecha también concientemente tengo que poner atención mucha atención por que no lo hago.

- Casi, casi no había verduras, así que una ensalada de verduras, casi no había.

No has de cuenta que si te daban milanesa o algo a si había como que la ensalada y puré de papa pero no, no había a si verduras, hay gente que si acostumbra como que hay o sea hay un tiempo para la verdura no, aquí pues no y hasta la fecha también concientemente tengo que poner atención mucha atención por que no lo hago.

- O.k ¿cuanto y en la cena? perdón.

En la cena pues salchichas con catsup, este una sándwich, una quesadilla cosas a si.

- Aja O.K ¿en la universidad como fue la alimentación?

No es que ahí ya entra el desorden de repente por que ya no entra el desayuno ni siquiera te echas tu licuado ese no, o sea pues ya era que de repente desayunabas en la cafetería, aha empezó a haber como que mas desorden.

- Y ahí, ¿ahí que desayunabas, que comías ahí en la universidad?

Mmmm, pues como sincronizadas o a veces ni desayunaba o pues cosas a si, oye que buenas pregunta he no me acuerdo... no, no soy muy conciente, soy conciente de mi alimentación realmente hasta de hace cinco, seis años para acá.

- 5 años 6, de 5, 6 años para acá ¿que has hecho? ... ¿o sea que empezaste a hacer pues?

Que empecé a hacer, bueno en primera instancia deje de consumir puerco no, después incluí ya no comer carnes rojas o sea como pollo, como pescado, pollo realmente es, pero también ya como mucha semilla, mucha este o sea ya carne para mi es, no me pasa nada si la como, si me veo en una situación forzada o lo que sea, la he comido y no sucede nada, pero por convicción ya ni siquiera ni la necesito, ni por antojo, ni por que mi cuerpo la necesita entonces no la consumo.

- OK ¿por que ya no la consumes?

Por que estuve, todo empezó por que estuve como en un periodo de desintoxicación algo a si, por decirlo a si voluntario no por que tuviera, ahí y este como que entendí mas el rollo de que entre menos toxinas le metes a tu cuerpo como que tu energía tiene mas chance de hacer otras cosas... aja... bueno en lo que creo, que si me hace "click" si consumes, si tu alimentación esta como que mas fácil para tu organismo y dejas de comer hasta las 7 de la noche entonces la energía que ocupa tu cuerpo para la digestión y eso termina por ahí de media noche pero cuando estas en un sueño y todo eso realmente la energía, lo que debe de hacer es una parte renovación celular o sea es como volverte a inyectar a nivel vital, y este pues le hechas tus tacos al pastor a las 10 de la noche pues esta cañón tu cuerpo ni siquiera acaba cuando despiertas no, entonces por eso es que hice el "swicheo".

- El cambio hace cinco años.

A parte me sentí muy bien o sea lo empecé a hacer y no paso nada, o sea no me sentí, ni sufrí, ni. Como una convicción que me llevo en el momento ideal no, entonces pero no soy muy estricta o sea pero si lo procuro hacer²³

- ¿Y por ejemplo, la alimentación en los primeros años de tu vida, como fue?

Igualito, o sea, muchos carbohidratos, carne, huevo, leche, muchas verduras, o sea, afortunadamente no tuvimos así como broncas de economía para comer, o sea, no, si había lana como para tener verduras, fruta, aunque sea una, que te tocaba después de la comida y ya, pero si había frutas, verdura, carne, o sea, generalmente era carne, no, carne roja además, carne roja y de pollo, de hecho había una leyenda de que si no comías carne no comías.

- ¿Y que desayunaban?

Por ejemplo, cuando estábamos en la escuela, pues nada, o sea, antes de irnos a la escuela no, pero nos mandaba la torta, y un algo para beber o nos daba dinero para comprar algo para beber en la casa, en la escuela. Yo me acuerdo todavía cuando estaba en el kinder habían los desayunos, estos, escolares del DIF, y ahí comíamos que el chocolate, el amaranto, un chocolate de esos duros, ¿qué mas era?, un pedazo de pan y una lechita, y ya, era el desayuno, y ya después la torta.

²³ Lila.

- ¿Y la comida como era?

Igual, siempre saliendo de la escuela era llegar a casa y ya estaba la comida hecha, eso era chido, uno de los recuerdos más gratos no, porque era como llegar y el olorcito de la comida (risa) esperándote, porque llegabas ya hasta el gorro, no. Y siempre lo mismo, igual, arroz, carne, o sea, la comida era arroz y un guisado. Los guisados siempre incluían carne y verdura, porque a mi mamá si le gustaba mucho la verdura, pero casi siempre eran verduras cocidas, crudas casi no comíamos a excepción de que comiéramos milanesa y le pusiera lechuga, no. Pero nada más, por ejemplo.

- ¿Y que tipo de carne era generalmente?

Es que era así combinada. A veces era puerco, pero el puerco casi no.

- ¿Y en la cena?

Ah, en la cena, dependía también de la economía, entonces había enfrijoladas con queso y crema, a veces enfrijoladas solas, y a veces tacos de frijoles, a veces era una tortita de algo que hubiera sobrado, generalmente arroz y frijoles para la cena. Y café con leche, siempre y un pan. Mi papá no se podía dormir sin un café con leche, mi mamá tampoco y hasta la fecha, mi mamá si no desayuna café con leche y no cena, no se siente a gusto.

- ¿Y este tipo de alimentación hasta cuando fue?

Toda la vida. Y fue hasta los ¿qué serían?, pues yo viví en mi casa materna hasta los veintiuno, y después de los veintiuno me alimenté peor, porque ya me fui a vivir a Chilpancingo Guerrero

- ¿El año que estuviste en Chilpancingo que comías?

Pura porquería, la cultura en Guerrero de la comida es muy grasosa. Toda la carne, toda la comida es puro, mucha grasa, y muchos carbohidratos.

- ¿Actualmente que desayunas?

Intento seguir con los granos, me levanto en la mañana y me como un cereal, que tiene cinco cereales, que es cereal de *amaranto, avena, arroz integral, mijo y centeno*. Y me lo hecho en licuado, como fruta si hay fruta, si no hay fruta, como le doy de desayunar a mi hija y regularmente desayuno con ella, pues si a ella le hice huevitos con frijoles, con aceite de oliva y todo esto.

...a la hora que ya te dan chance de comer pues me voy a mi casa y mi mamá es la que cocina ahora, todavía, pero pues ya empieza a integrar pues arroz, arroz hace pero es arroz integral, como el arroz integral y un guisado, que igual también incluye verduras y pollo regularmente. De los ocho días de la semana, tres como pollo, el resto no. El resto son puros vegetales, por ejemplo hace picadillo sin carne, o sea, las puras verduras hechas picadillo sin carne, calabacitas pero sin carne, verduras en diferentes formas. Digo porque también harta, siempre de la misma forma. Y regularmente diario, siempre es el platito de, ya sean acelgas, espinacas, o cualquiera de esos vegetales verdes, picados, diario, diario.²⁴

- Y bueno, retomando un poco el pasado, ¿qué comías, que desayunabas, que cenabas?

Yo comía de todo pero tenía mucho problema con la carne. La carne siempre me dio asco desde chico, no se porque pero siempre me daba como mucho asco, entonces mi mamá batallaba mucho con mi hermano y conmigo porque si se descuidaba pues yo le pasaba la carne y él me pasaba las verduras, pero hubo épocas, después de que murió mi padre, épocas de mucha carencia, había veces que desayunábamos café negro y bolillo, aunque siempre trató mi madre te tener leche, consideraba que era como, un buen alimento, pero no había dinero como para estar comprando leche fresca, entonces, siempre había un bote de leche en polvo.

- ¿Y que comían, fruta, verdura?

Fruta casi no, y la verdura cocida, fruta casi no, lo que comíamos era plátano y naranja, nada más que eran las baratas. Si las manzanas y las uvas de vez en cuando, eran más caras.

- ¿Y en la cena?

En la cena era pan de dulce, café.

- ¿Lo mismo que el desayuno?

Si, si. Y el desayuno también podía ser una torta de frijoles.

- ¿Qué más había en la comida, la carne cuantas veces a la semana?

Eran pocas, 1 o 2 veces a la semana. Lo demás era pollo, huevo, mucho huevo, y caldos muchos caldos, me acuerdo que mamá hacía muchos caldos, hacía caldo de pollo, caldo de poro, mole de olla. Ah, también nos daban hígado, de lo poco que me gustaba, cuando nos enfermábamos nos daban pescuezo al vapor, ese me gustaba mucho.

La carne ya no la como, los embutidos trato de consumirlos lo menos posible, y a veces por velocidad si me hago un sándwich o algo así, pero trato de no comer ya los embutidos. El dulce ya casi no lo consumo, chocolates, esas cosas, casi no. Pan de dulce ya no consumo. El té me lo tomo sin azúcar, ya no tomo café, ya no tomo leche.²⁵

²⁴ Ermo.

²⁵ Mander.

4.3.3 Sucesos y emociones.

Nuestras vidas llevan un rumbo trazado. Somos nosotros los que podemos cambiar dicho rumbo, todo y nada está escrito. El poder detenerse ante la inagotable marea del modernismo, el detenerse a escuchar que es lo que realmente desea nuestro cuerpo y nuestro ser, ese es el punto que determina el verdadero rumbo de nuestras vidas, ya sea uno largo o uno corto.

Todos los caminos llevan a casa, absolutamente todos ellos nos llevan de regreso a nuestra morada, solamente que algunos son más largos, mucho más largos y otros son más directos, sin tantos giros, es solo cuestión de saber elegir, de saber escuchar.

De cierta manera, podemos ver como nos han enseñado a ver, podemos escuchar como nos han enseñado a escuchar, podemos sentir y vivir como nos han enseñado a hacerlo, es así, que las voces del pasado se encuentran muy presentes, incluso dentro de nosotros mismos. Repetimos las mismas viejas historias, nos lamentamos por los mismos sucesos, lloramos de la misma manera que nuestros ancestros, pero, realmente que es lo que dice nuestro ser. Es raro detenernos y preguntarle a nuestro cuerpo, ¿realmente estás llorando tú, o porque simplemente te lo dijeron?

Detener dicho rumbo, tiene sus consecuencias en todos los aspectos de nuestra vida. Aprender a mirar de otra manera implora olvidar lo aprendido. Un acontecimiento es aquel que puede darle un giro a nuestras vidas y podemos aprender de él, o simplemente, dejarlo pasar.

- **¿De 3 meses para acá que ha pasado, que paso hace 3 meses?**

Hace tres meses pues me *salí del trabajo*.

- **¿Qué mas?**

Me salí del trabajo porque me agobio mucho la situación laboral, emm, creo que nada mas en ese momento eso fue a finales de noviembre o sea eso, si yo necesitaba eso porque yo pensaba en cuerpo es que yo no me quiero enfermar del estomago y quiero estar bien para poder trabajar pues si estas bien de la salud vas a poder estar bien.

Porque yo ya no quiero que esas cosas me afecten a mi por dentro ahorita estoy luchando por querer subir de peso por quitarme el vicio del cigarro o sea ya ahorita, ya no quiero fumar porque yo fumo yo no siento la necesidad de fumar, cuando estoy tranquila, y cuando estoy ansiosa es cuando me dan , así como que hay , el cigarro cuando yo como que ya quiero nada de eso me sirve a mi por qué no soy así lo único que hace es descontrolarme mas a mi y a mi cuerpo.²⁶

- Ok, ¿tristeza?

Tristeza como tal, no, no hace tiempo que no...

- ¿Pero si estuvo presente muchos años?

A sí muchos años permanecí hundido en la tristeza no, pero como tal ahora ya se me quito de repente me da nostalgia si me da nostalgia, si me da miedo, esas cosas no.

- ¿Ansiedad?

A veces me llega a dar ansiedad, este pero no, es raro que me llegue a dar, cuando me llevo a enojar es cuando me llega a dar, pero enojarme con alguien es difícilísimo.

- ¿La tristeza por que estaba ahí?

Mm, ya sabes toda la historia por que me preguntas gúey, por que me sentía muy solo, me sentía muy solo, por eso yo creo que tenía mucha tristeza, por que me sentía muy solo muy frustrado, este Frustrado por que me iba de la chingada sentimentalmente, estaba muy jodido en ese sentido, entonces me sentía, luego me sentía así.

- ¿Y actualmente?

Actualmente me siento mas seguro, mas confiado en todos esos sentidos, ahorita si estoy en un momento medio, medio confuso, hay una situación medio confusa, pero en general tristeza ya no.

- ¿A partir de que estuviste ya con tu novia, como que esta situación cambio?

Si cambio.

- ¿A partir de que año mas o menos comienzan a disminuir las enfermedades que ya no te enfermas tan frecuentemente?

Pues creerás que no pero yo creo que desde que empecé a andar con mi novia, que tiene como 3 años y medio mas o menos eso.

- ¿A partir de ese momento disminuyeron las enfermedades?

Empezaron a disminuir las enfermedades, este, cuando salía mucho con una amiga me enfermaba mucho de la gripa y ella se burlaba mucho de eso, me decía te la vives enfermo de gripa, en ese tiempo me enfermaba...²⁷

- Describe.

Voy a aplicar algo que aprendí, me describo como una persona normal, para mi normal este buena, este pues me considero buena hija no muy buena madre, buena esposa a veces, no mucho... que mas sencilla... (risas) que mas me dijeron, te voy a decir que me costaba mucho trabajo describirme y decir lo bueno que soy y nada mas mencionaba lo malo, pero ahora ya también menciono lo bueno .

- ¿Cuando mencionabas lo malo que decías?

A pues este que era, eso si por que si es cierto que soy inconstante, pero has de cuenta que primero mencionaba todo lo malo, antes me consideraba mala pero no soy mala... y que mas a pues ya no me acuerdo..

- ¿Qué mas decías antes?

A pues que era ..mmm... ay ya no me acuerdo, ya se me fue el miedo, pero antes no decía que era buena hija y medio mala madre, a que era muy enojona.²⁸

²⁶ Ana.

²⁷ Federick, hombre de 28 años, soltero, arquitecto, Ing. Arquitecto. Relación con el padre: Rígida, ausente, de confrontación, actualmente ha mejorado. Con la madre: buena con mucha comunicación. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: rígida y flexible, moralista, padre satélite (está pero no está).

²⁸ Gina, mujer de 39 años, casada, administrativa en la Univ. Lic. letras hispánicas (trunca). Relación con el padre: buena, poca comunicación de su vida personal. Con la madre: buena, poca comunicación de su vida personal. Con sus hermanos: variado (buena y regular). Estilo de crianza: flexible y con autoresponsabilidad.

- ¿Y a partir de cuando se te quitó eso?

De que comprendí de que, de que los síntomas, sea gripa o lo que sea, son por algo que tu estás viviendo. Algo emocional. Entonces me empecé a fijar de que si estaba muy nervioso, me daba gripe, si hacía coraje me daba diarrea. Entonces lo fui relacionando y se fue desapareciendo.²⁹

- ¿Generalmente estás muy ansioso?

Pues actualmente no, si, yo, siempre, te digo, o sea, esta sensación de voy a salir corriendo era constante, no.

- ¿Y sigue así?

Si, era un estrés, el mío muy especial, mucha ansiedad, aunque no soy de los que está brincoteando, pero, no se como decirlo, pero, energéticamente una disposición a estar corriendo o a estar haciendo algo. Y de, algo que me, imposible, de hecho, era estar quieto, no, no podía estar quieto, sin hacer nada, porque inmediatamente me venía a, este, esa ansiedad de, ponte a hacer algo, no. Y actualmente, puedo estar tranquilito, sentadito, de repente tomándome una hora para comer, no, 15 minutos como lo hacía antes, y pues como, relajar más esa parte.

Actualmente, difícilmente llego a sentirme molesto, a encabronarme por algo, es muy, muy extraño, realmente *desde que decidí ya no estar enojado con la gente ni conmigo mismo mis emociones han cambiado mucho* y en general me da mucho bienestar, porque me siento muy, físicamente me siento muy bien.

- Me dijiste que antes de la Universidad, como que si te enfermabas muy frecuentemente, y después de la Universidad fue cuando empezaste a ya enfermarte muy poco,

Aha

- Se conjuntó pues con el decir ya no quiero estar enojado, ya no quiero hacer esto, más la meditación.

Aha, posiblemente. De hecho, es por la misma época, de hecho, este año que empecé a hacer Yoga, yo, fue cuando me fui a vivir solo, y ese año de vivir solo, fue precisamente este año de, como de mucha reflexión. Y precisamente, si tiene que ver con eso que me estás diciendo. La, el ejercicio ahí en la Yoga, ahorita que lo recuerdo, era muy placentero la parte de la meditación, recuerdo quedaba muy, muy restablecido, la disfrutaba mucho. Y el tiempo que la realicé, si me agradaba mucho porque me dejaba una sensación de bienestar, que es un poquito el bienestar que siento en la actualidad, aunque ya no practico de manera formal la meditación.

Me dijiste ahorita que a partir de, cuando fue este cambio, que te sentías mejor corporalmente, ¿cómo es eso?

Si, es, es, muy claro esa parte, yo creo que la, toda esta pesadez, problemas estomacales, tenía muchos problemas de, respiratorios, y **actualmente ya no**. Pero si, cada año, cada año, cada año, en apenas cambiaba el clima en Diciembre, inmediatamente venían las, los problemas de respiración, o tos, una tos muy seca y bastante, gripas, pero de unos años para acá, que curiosamente han coincidido con todo, con una serie de cambios importantes, yo creo que, que será, del 2001, como del 2003 para acá, han venido cambios muy importantes en mi vida, he ido como, resolviendo cosas con los demás, y conmigo mismo, y curiosamente tiene que ver con mi estado físico.³⁰

- ¿Que te hizo entrar al YOGA?

Yo creo que el YOGA me encontró a mi yo no entre a el yo creo que fue, siempre he dicho que algo me toco y me dijo ya bájale no, en ese momento empecé a poner atención en las cosas que me rodeaban entonces yo creo que me pude haber encontrado otra cosa pero fue el YOGA el que me encontró a mi no, o a lo mejor yo lo llame no, no lo se el YOGA me llamo yo entre en el empecé a estudiarlo, empecé a creer en él o sea a entenderlo a abrazarlo mas y a observar de que era un camino para estar conmigo, para saber estar conmigo, conocer mas aspectos míos, no....

...yo creo que el YOGA un día me encontró y me dijo: ven guey ya bájale no, y ahí empezó el cambio poco a poco, no fue radical de la noche a la mañana fue poco a poco, lo primerito que logré fue dejar de fumar fue como que posiblemente de las decisiones mas sabias de mi vida no, dejar de fumar por que ahí me di cuenta que podía respirar, ahí fue cuando supe que podía respirar, por que no respiraba o sea no estas conciente de que haces eso, es único regalo que todo ser vivo tiene guey no importa que forma tengas pero biológicamente tienes muchas formas de respirar la tuya y la mía es una forma, la de las plantas es otra, la

²⁹ Johan, mujer de 32 años, casada. Vendedora de materia prima, Ing. Química. . Relación con el padre: buena, ausencia por trabajo. Con la madre: buena. Con sus hermanos: buena, poca comunicación. Estilo de crianza: responsiva y razonada.

³⁰ Aldo.

de las bacterias es otra, los parásitos es otra, las aves, los peces respiran de otra manera pero es libre, tu respiras de alguna manera respiras, entonces es algo que es gratis por derecho, en ese momento cuando dejas de fumar y meterte estupidez y media dices: ¡ha caray!, yo creo que ahí empezó el cambio no....

- **¿En ese entonces una emoción que estuviera ahí presente, que estuvieras muy enojado todo el tiempo, muy...?**

Si, si, si o sea yo era una persona con una intolerancia total o sea si yo ahorita pedía un café en donde estamos y si en los próximos 23 minutos no estaba el café yo me daba la emputada de mi vida no, o la armaba contra todos o sea la hacía de repedo total, yo se y lo veo muy claro que era una persona muy intolerante conmigo mismo y con los demás, yo creo que era muy frustrante ser así por que cada vez, cuando mas intolerante eres, más infeliz estar contigo no...

- **¿En ese entonces tú como te sentías?**

.. Mira en ese entonces yo no sabía como me sentía en ese entonces yo no sabía que es lo que estaba pasando conmigo, lo que si me queda claro en ese entonces respecto a hoy en día me gusta más este hombre, hoy en día que el que era antes por que ya puedo comparar no, que el hombre, aquella persona que estaba antes en ese momento que gracias a él estoy aquí, pues vivía y se movía y era inercia no, yo pienso que era un sueño todo aquello, yo me sentía de alguna manera medio frustrado por algunos logros profesionales no obtenidos, tal ves un poco desilusionado por ciertos desamores y podría decirte que en aquel momento, con todo y eso me consideraba una persona normal y común comparativamente con el día de hoy no, hoy me doy cuenta que todo aquello pues nada que ver con lo que hoy no, me sentía mas cansado en aquella época, hoy por hoy no me siento mas relajado, bastante más aliviado.³¹

- **¿Y antes una emoción que te dominara?**

Una emoción...

- **¿Que estuviera ahí a flor de piel.**

.... En realidad no recuerdo que alguna emoción me dominara

- **¿Que estuvieras muy triste, muy enojado todo el tiempo...?**

Mira casi nunca estaba enojado, no recuerdo haber esto triste o deprimido, si acaso era muy tímido yo si se puede decir y eso a veces me angustiaba un poco, por momentos, no, el momento de pasar a leer, el momento de pasar al pizarrón a hacer algo, exponer en la primaria o en la secundaria creo que eso me generaba un poco de angustia, este pero no pasaba de ahí, no, era como un poco la angustia los nervios de pasar al frente y todos te estén observando, pero en realidad, no conozco que yo haya odiado a alguien o que yo haya tenido algún resentimiento contra alguien.

- **En general no.**

No recuerdo haberlo tenido.

- **¿Notas alguna diferencia entre antes y después de practicar meditación?**

Si, este creo que mi corazón se aquieto, mi cabeza se ha aquietado mas, yo era una persona tranquila pero ahora me siento mucho mas tranquilo todavía , ahora te puedo decir que tengo sensaciones de mucha paz, que me hacen sentir demasiado bien, eh, se me han quitado algunos miedos, a lo mejor no eran muchos, pero se me han quitado muchos miedos, eh, a lo mejor pequeñillos pero he tratado o me ha dejado la meditación hacer limpieza cada ves mas como ser humano, digo ahora puedo agradecer que no tengo odios, que no tengo resentimientos contra nadie, no tengo tantos miedos ya, no deseo muchas cosas, y creo que el deseo puedo controlarlo un poco.³²

- **¿Y la meditación?**

La meditación llegó a mi vida como a los 21 ó 22 años. No, 22 años porque ya había acabado la carrera. No, a los 23 años porque saliendo de la carrera luego, luego me fui a Guerrero, y fue regresando cuando tomé los cursos de Sergio López y ahí fue cuando conocí la meditación.

- **¿Y que fue lo que cambiaste?**

Pues muchas cosas.

- **¿Cómo que?**

Por ejemplo, este, del estilo de vida, la forma de comer, la forma de dormir, la forma de tratar a los otros, trato, no. Creo que es un trabajo de todos los días. Pero trato de que sean diferentes. La forma de trabajar, la forma de estudiar. La forma de vivir y de sentir, trato de que sea diferente.

- **¿Antes como era?**

Casi toda la, toda la, toda mi niñez fue triste, fue muy triste.

...la relación de mi mamá y mía ha cambiado muchísimo.

- **¿Y a partir de que?**

³¹ Lolo.

³² Momo

Pues de que yo he hecho trabajo con eso, hacer zazen, un poco el rollo de la acupuntura, bioenergética, o sea, un montón de cosas, no, a los que he acudido, pues porque yo ya no quería vivir así, a parte, porque no había otra salida ya para mí, creo, o sea, había probado cosas como que te gusta, pues muchas cosas, como fugas, no, como que te gusta, al alcohol nunca se me dio, yo me traumó a los 25 años porque no podía ser como Yannis Yoplín, y morir de una sobredosis y esas cosas (risa).³³

Porque mi vida ya estaba así como que en un punto crítico, ya había tocado fondo como dicen los doble AA, (risa), entonces ya había estado reprimido durante mucho tiempo, me la había pasado seis meses en un sillón, medio comiendo, medio existiendo nada más, al grado en que ya, empecé a pensar en el suicidio, dije, es que la vida no tiene, no, nada que ofrecerme, nada.

- ¿Y en ese entonces como te sentías tu?

No, pues de la patada, super mal, ya había intentado relacionarme con las mujeres, había tenido noviazgos largos pero todos siempre muy tortuosos, muy dependientes, muy lastimadores, no, así, entonces ya era como muy desesperante, luego tenía una pareja que a su vez tenía otra pareja y entonces cuando terminaban y es enojaban, supuestamente se separaban, entonces me hablaba y nos veíamos.

...entonces decía que mi autoestima era muy pobre, en fin, no, entonces cada vez era peor, entonces no tenía o no me sentía capaz de llevar ninguna relación con nadie, incluso llegué a pensar en volverme monje o algo así, ya después pensé en esto del suicidio, cosas así. Pero siempre las relaciones fueron muy tortuosas, muy complicadas, no.

- ¿Y cómo fue esto?

En terapia.

- ¿Y solamente terapia o?

Terapia psicocorporal.

- Psicocorporal

Así es. O sea, eso incluía todo.

- ¿Y que implica esta terapia psicocorporal?

Trabajo con el cuerpo, con técnicas de bioenergética, cambio de alimentación, el despertar la memoria corporal, sacar memorias, no, sacar recuerdos, acupuntura, masaje, y también incluía la parte espiritual, no, que era esta precisamente de descubrir realmente la parte de estar vivo, no, y ser coherente con la vida.

- ¿Qué diferencia hay entre antes y hoy?

Creo que ahora soy yo, me siento más yo. Antes era más mis deseos, mis miedos, sobre todo mis miedos, ahora soy más yo. Ahora ya tomo mis decisiones.

- ¿Cómo sabes que ahora eres más tú?

Pues porque identifico cuales eran los deseos de mi madre para conmigo, identifico cuales eran los deseos de mi pareja para conmigo, y yo decido si los quiero o no.

- ¿Qué más hay entre antes y ahora?

Pues la forma de ver la vida. Antes la vida para mí era muy amenazante. Por eso todo el tiempo tenía miedo, o mucho tiempo tenía miedo. Ahora, ya no tengo miedo.³⁴

4.3.4 Intuición y razón.

Actualmente es difícil que escuchemos a nuestro cuerpo, puesto que éste habla y nos dice muchos sobre lo que somos, lo que fuimos y lo que seremos, solo es cuestión de saber escuchar. Pero éste y todo nuestro ser, no solamente nos hablan de nosotros, sino de nuestro derredor, de lo que acontece en nuestro entorno y que es muy difícil poder ver con la misma mirada.

³³ Ermo.

³⁴ Mander.

Intuición y razón van de la mano, ninguno está peleado con el otro, aunque pareciese ser, pero en realidad, son una sola, así como nuestro cuerpo lo llegamos a ver fragmentado, por un lado las emociones, por el otro el espíritu, por el otro lo orgánico, pero esto lo vemos de esta manera porque así estamos acostumbrados a mirar.

Dejarte llevar por tu intuición significa dejar de pensar como siempre lo hacemos, es tirarse, arrojarse a lo desconocido y saber que ahí se encuentra lo que anhelamos. Nada en este mundo es seguro, lo más próximo a ello es la muerte, de que a todos nos va a llegar, y sin embargo, esto no es así, puesto que no sabemos que existe al otro lado del sol, al otro lado del silencio. Y quien nos puede guiar por esta senda incierta de la vida, es nuestra intuición. Entre más gritemos, más debemos de callar.

- ¿Qué piensas cuando piensas?

¿Qué pienso cuando pienso?, pues en lo que pienso, (risas). Pues si pienso no pienso (risas). Pues no se, pues lo que pienso. Pues en realidad nunca pienso cuando pienso, o en lo que pienso, solo pienso y ya. No me detengo a pensar (más risas). No me detengo a pensar en lo que pienso. Pues pienso muchas cosas, pienso, hijole, en tantas cosas que no se, (risa), pues no se, pienso muchas cosas, pienso que me gustaría hacer con lo que se, por ejemplo, ayudar a los niños, ayudar a alguien, o pienso en babosadas también, como en cuánto me va a tocar esta quincena, o pienso en coreografías, en alguna coreografía, por lo general pienso en lo que estoy haciendo.

No, antes yo volaba en el Universo, yo cuando era chiquita, no se como decirlo, jugaba a dormirme, para en mi sueño despertarme, y hacer lo que yo quisiera, o volar o ir a las profundidades del océano, y si me resultaba, ahora ya no me resulta, era muy divertido. Pero antes si me dormía y me despertaba en mi sueño, entonces decía, ay, ya puedo jugar algo que yo quisiera. Y así yo jugaba mucho eso, a dormirme. Y también soñaba muchísimo, era super soñadora. Como la pícara soñadora, así. Soñaba de que voy a la fiesta con fulanita, o, voy con mis amigas a comprar, así, yo era soñadora con ganas.

¿Eso a partir de cuándo cambió?

A partir de que me di cuenta de que está en mis manos crear me la vida.

- ¿Entonces te basas en lo que sientes?

Si, por lo general, como la tesis y esas cosas, pues si, largas y vueltas, que tampoco me gusta hacer las cosas, ay es que no se, yo soy como super volada, no, entonces pienso algo y , se me prende otra cosa, y se va haciendo más grande y así, se va haciendo una pelota enorme, y luego resumir eso, me cuesta trabajo, porque no es nada más algo que pensé, investigué y lo hice, no, por lo general te lo describo con mi tesis porque así es como, con todo lo que hago, este, soy como medio voladita. Si me cuesta trabaja aterrizar rápido las cosas. Como ahora ya me perdí (risas), repíteme la pregunta (risas). No, pienso mucho las cosas y cuando siento que es el momento, lo hago.³⁵

³⁵ Laura, mujer de 29 años, casada, maestra de Yoga, recepcionista y danzoterapeuta. Danzoterapia. . Relación con el padre: buena y apegada. Con la madre: buena. Con sus hermanos: buena. Estilo de crianza: flexible y amorosa.

- ¿Emocionalmente como eres?

Tiendo a ser, generalmente, actualmente yo creo que soy muy emocional, es raro, porque en otras cosas soy muy racional, pero, eh, definitivamente lo que me tiene, ha llevado a hacer las cosas que hago, esto, ha sido la parte emocional, me, eh, **procuro ser intuitivo**, en lo que hago, tomar mis decisiones, de soltando un poquito lo racional, dejando de lado el, por ejemplo, medir los peligros y las cosas buenas, y **dejándome llevar por la intuición**. Si, me siento más intuitivo, y te digo, las cosas que he logrado con mejor resultado, han sido las cosas que hago de manera más emocional, no, en donde depositas esa parte de las emociones, y en todas, en todo, en las relaciones, también en lo laboral, en la escuela, en todo y creo que si me apasiono, cuando me apasiono con las cosas es un motor muy especial, el que le da a las cosas

Aha, si, soy muy intuitivo, de pronto por ejemplo, en enero me dicen, tienes que entregar un plan de trabajo anual de tus actividades, y yo en la madre, que chigados voy a hacer; me dan una fecha para hacerlo. Entonces es algo que he aprendido, a no estar cargando las ideas, no. Has de cuenta, cuando voy a hacer algo, lo hago cuando me lo, cuando lo tengo que hacer, entonces dejo pasar el tiempo, si tengo algunas ideas, las dejo que vayan y vengan, hasta que tengo la sensación de que ya es el tiempo, y me siento y me pongo a escribirlo y sale. Me gusta hacer las cosas en ese sentido, muy libres, sin estarme forzando, diciendo haber como le vas a hacer, como le vas a hacer. Dejas que salga. Y así es como me han salido muchas cosas buenas³⁶.

- ¿Generalmente te guías mas por el pensamiento que por lo que sientes?

Mmm. o sea yo si me guió por lo que siento o sea yo Ana me guió por lo que siento pero luego viene los razonamientos de las personas externas, no, gustando como que pensaba mucho las cosas tenga que ver emociones o trabajo o sea si pienso no, pero me gusta mas como sentir o sea yo no me gustaría trabajar en un periódico por ejemplo pero también siento que lo que yo necesito un trabajo donde yo me sienta tranquila con calma, aunque no tenga que ver con el periodismo porque lo que yo busco es tranquilidad.³⁷

Ay, pues a veces el coraje de las cosas pues que no te salen bien, o la impaciencia. La impaciencia, de que tu quisieras hacer muchas cosas y a veces no te alcanza el tiempo, el recurso. Más que nada eso, impaciencia. Siempre he sido muy impaciente, nada más que ahora se me ha recrudecido más.³⁸

- ¿Que me puedes decir sobre la Intuición?

.... La Intuición es algo que en mi caso se ha venido desarrollando muy fuerte desde que te empiezas a abrir mas a ti mismo y aciertas cosas cada ves observo mas y mas, y mas que cuanto más abierto estoy para con lo que me rodea mas abierta esta mi alma mi espíritu, mi forma de ver la vida más intuyes las cosas mas sabes por dónde va la vida, mas sabes quien viene bien mas sabes quien viene mal , mas sabes quien te va a tirar buen rollo, quien te va a tirar mal rollo lo puedes intuir, lo sientes incluso sientes cosas de al lado que no sabes que sientes.

...el saber que algo no es un chaqueta mental o deja de ser una chaqueta mental es volver a la pregunta saberse estar aquí y ahora es estar presente lo mas que puedes es darse cuenta que no es una chaqueta mental, yo creo que cuando te vas del aquí y el ahora mucho tiempo del viaje pasa eso de hecho es cuando puede haber mas chaquetas mentales, pero cuando de repente estas presente en tu meditación aquí y ahora si percibes esas cosas y eso te lo puede decir cualquier meditante que siente de ha cabrón que empieces a tomar conciencia de todo lo que esta aquí a tu lado, estas presente si te das cuenta, o estas dormido como digo yo, cuando estas meditando y *estas en la pendeja* entonces si vienen todas las chaquetas del mundo, empezado por que siempre he dicho que el sordo, el tonto, el ignorante oye lo que quiere.³⁹

³⁶ Aldo.

³⁷ Ana.

³⁸ Johan.

³⁹ Lolo.

- **¿Cuando vas a hacer algún proyecto o algo le das este lo meditas lo piensas, que haces.**

Me puedo pasar hasta una semana antes de empezar a hacer algo, para que no contenga ningún error por ejemplo el torneo que estamos generando ahorita, torneo internacional de circuito internacional llevamos pensándolo mas de 6 meses, ya sacábamos la idea por escrito y luego era oye puede surgir esto y otra vez entonces se fue atrasando pero ya ahorita que lo terminamos estamos muy a gusto al respecto.

- **¿Antes cuando tomabas una decisión en que te basabas para tomar la decisión?**

Siempre fue muy pensado, siempre cualquier cosa que hacia así fuera dejar de hacer algo o empezar a hacer algo o sea si iba a dejar de estudiar Tai cuando por ejemplo si de verdad quería dejar de hacerlo o era flojera que era lo que realmente pasaba por lo que yo no quería ya seguir y hasta no pensarlo bien era cuando decidía se acabó⁴⁰.

...en la infancia siempre estuve haciendo algo, jugando con mis amigos, entonces no había mucho tiempo para estar pensando, entonces era mas como de vivir, mi infancia fue como de que estar viviendo y cuando nos aburríamos de tal juego, seguía el otro y otro y otro.

- **¿Bueno en que te basas para tomar una decisión?**

En que me baso, en la enseñanza, me baso en mi experiencia, me baso en lo que he aprendido en la vida, en lo que me han enseñado, me baso en la enseñanza del Buda, pero sobretodo me baso en lo que yo quiero o en lo que yo intento ser y sin dejar a un lado, si lo que voy hacer va a costarle sufrimiento a otros o, va a causarle algún beneficio, si veo que va acostar mucho sufrimiento a otros trato de no hacerlo, al contrario si veo que va a causarle algún bien a alguien con mas razón.

- **Adelante.**

Esas son mis decisiones, *me apoyo mucho en la intuición.*

- **¿Antes como era esto?**

... mmm. Alo mejor no tenía yo enseñanzas de un maestro o del Buda pero me guaba yo por mi intuición, por lo que quería si había algo que no me entraba no me latía, no lo hacia por que siempre venían consecuencias que no eran muy gratas, a eso yo le hacía mucho caso a la intuición, algo no me latía u eso no, no lo hacía, no lo decía, no se llevaba a cabo pues.⁴¹

...me creaba muchas fantasías con la cabeza, entonces hacia poco y pensaba mucho, y entonces no avanzaba, no, pero me creaba la ilusión de que si, no, de que era muy chingona

- **¿Actualmente cuando tomas una decisión le das muchas vueltas o te basas en lo que sientes?**

Bueno, pues *me dejo llevar por mi ombligo, por una sensación en el ombligo.*

- **¿Entonces actualmente te basas en lo que sientes?**

Si

- **¿Antes como era?**

Lo pensaba mucho, era mucha cabeza, y luego siempre estaba pensando que no era lo mejor, en fin, muchas dudas. Ahora, no, digo, como me late esto, checo mi ombligo, va, va, va, y eso. Se para donde voy y que quiero.⁴²

...desde el CCH para acá yo siempre, estuve, fui muy vago y estuve saliendo a los bosques, a las selvas, y me encantaba ir porque encontraba lo que no encontraba acá, como que encontraba mucha paz, mucha tranquilidad, y después empecé a sentir el orden de las cosas, en la selva, en el bosque, incluso en el desierto, que siempre está conceptualizado como muerto, no, y no es cierto, la vida fluye impresionantemente, y como que esas cosas de repente me hacia dudar

⁴⁰ Sam, hombre de 27 años, soltero. Boliche y vendedor. Carrera técnica en Diseño. . Relación con el padre: apoyo, falta de expresión de sentimientos. Con la madre: apoyo, falta de expresión de sentimientos. Con su hermana: muy buena. Estilo de crianza: autoritario en la escuela, flexible en lo demás.

⁴¹ Momo.

⁴² Ermo.

- **¿En que más te basabas?**

Fuera de eso en la tripa, en como lo sentía. Si me latía entonces lo hacía, si sentía miedo o ansiedad, entonces lo evitaba, aunque hubo un tiempo en la adolescencia, un buen tiempo, en que, me empecé a forzar a hacer las cosas que me daban miedo. Dentro del montañismo hay una especialidad que se llama escalada en roca, que es escalada vertical, y la altura me da mucho miedo, entonces me empecé a forzar a hacerlo. Y estuve escalando mucho tiempo.

- **¿Actualmente en que te basas para tomar una decisión?**

Ahora trato como de reflexionarlo un buen rato, y cuando no encuentro me pongo a meditar, y ahora ya trato de tomar la decisión rápido, dejo que mi intuición empiece a fluir. Y le hago mucho caso a mi intuición.

- **¿Cómo es esto?**

Si de repente siento que no debe hacerlo entonces mejor no lo hago.

- **¿Y cual es la diferencia entre ahora y antes, en cuanto a lo de la tripa?**

La tripa, que era como más por enojo, el deseo y esas cosas.

- **¿Cuál es la diferencia entre antes y ahora?**

Que ahora es en términos de instinto, mi intuición, y antes era por deseos, entonces si tenía mucho deseo de algo, entonces iba y lo hacía.

- **¿Y si actualmente tienes mucho deseo de algo vas y lo haces?**

No, ahora reflexiono de donde nace mi deseo, si es porque no he resuelto algo, porque traigo un conflicto, entonces mejor voy y lo hago, voy y resuelvo el conflicto.

- **Discúlpame, no me queda muy clara esta situación, ¿si me puedes explicar la parte de la intuición y el deseo?**

La intuición tiene que ver más con la información que recibo de repente, de manera inmediata, y eso creo que se despertó en el bosque y en la selva, donde hay que tener cuidado. Entonces si yo de repente iba en la montaña y empezaba a sentir que no tenía que llegar a la cumbre, entonces me regresaba, si. Antes de eso, yo decía, no, yo quiero hacer cumbre y me aferro, no, y eso me costó varias veces ponerme en peligro. Entonces me aferraba, y ya lograba cumbre y chin, me agarraba la tormenta, y ya me metía en problemas.

- **¿Y actualmente como sabes que esa voz, o esa intuición que te dice: NO, y antes era un “no” porque ya no quiero...**

O un “no” porque tengo miedo.

- **¿Cómo notas esa diferencia?**

Porque ya no nace del miedo, tampoco nace del coraje, tampoco nace de la ansiedad.

- **¿Y cómo sabes que ya no nace de esto?**

Porque reviso y no tengo ansiedad, reviso y no tengo miedo.

- **Quiero entender que ¿actualmente te detienes a sentir, pues?**

Así es.

Que es lo que hay atrás de eso, si realmente es por un miedo o porque realmente lo sientes.

Así es, o estaba enojado y lo hacía, o estaba enojado y no lo hacía pero porque estaba enojado, aunque supiera que tenía que hacerlo.

- **O sea, por impulsividad**

Deseo, creo yo.

- **¿Tendías a pensar en el futuro, en el pasado?**

Casi siempre en el pasado. Y en el futuro era preocupación. Siempre tenía mucho miedo hacia el futuro y a lo que no conocía. Entonces evitaba sistemáticamente exponerme a situaciones que en las que aparentemente no estuvieran en control. Ya después la montaña, la selva, el desierto, te enseñan que no tienes control de nada.

- **¿Y actualmente como es?**

Pues el futuro ya no me causa miedo, ya no tengo tanta bronca del futuro, yo antes tenía mucho miedo de los trabajos, de si iba a poder mantenerme o no. Y eso era muy absurdo porque yo se hacer muchas cosas.

- **¿Ahora en que te basas para tomar una decisión?**

En todo lo que te digo, pero básicamente en mi intuición. Casi siempre lo primero que me viene, eso es lo que decido hacer⁴³.

⁴³ Mander

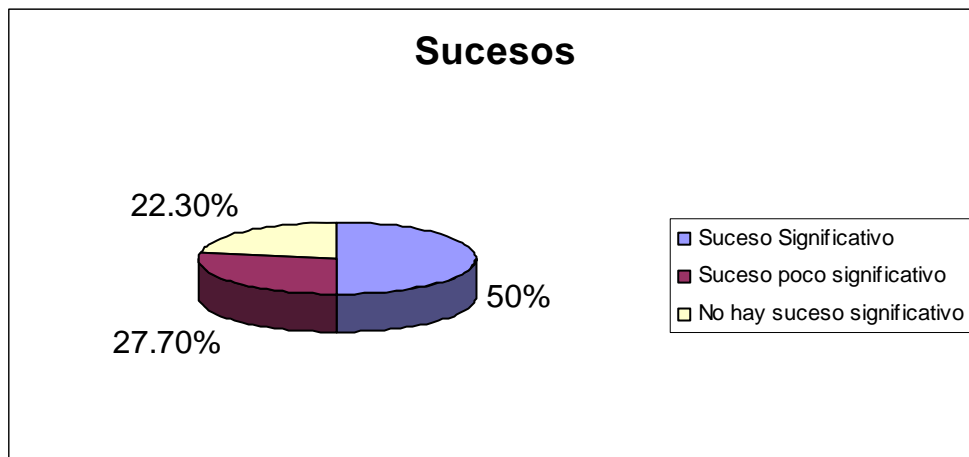


Figura 3. Sucesos. Relación de las personas que presentan sucesos significativos en sus vidas en mayor o menor grado.

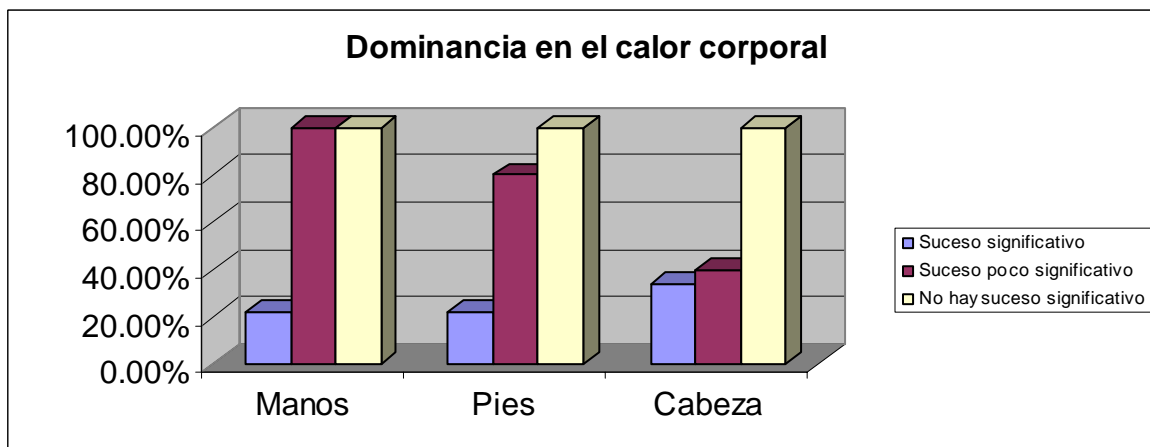


Figura 4. Dominancia en calor corporal. Relación de las personas en cuanto a los sucesos significativos en sus vidas y su calor corporal.

4.4 Análisis de resultados.

Dentro de las personas entrevistadas, pudimos observar semejanzas y diferencias. Los estilos de crianza y las relaciones familiares influyen en gran medida la forma de ser de dichos personajes. Es así que, los estilos de crianza rígidos y violentos generan emociones muy fuertes que estarán presentes en el cuerpo durante mucho tiempo.

4.4.1 Relaciones familiares y estilos de crianza.

Dichos estilos de crianza fijan en gran medida el curso de las relaciones de los personajes con sus padres y hermanos. Así un estilo de crianza, caracterizado por fricciones constantes, ya sea con los padres o hermanos, desarrollo sentimientos de inseguridad, enojo, miedo, ansiedad, resentimientos, que se quedan inscritos en el cuerpo durante mucho tiempo. Esto lo vemos claramente con Max, Aldo, Federick, Ermo, Elly, Ana y Luis.

...mi crianza fue de odio guey, de resentimiento guey, miedo y alegría.

- **¿Por qué?**

De odio guey por que mi jefe siempre fue muy estricto guey siempre ha sido muy estricto, pero estricto a madres, pero emputadamente cabrón, no mamadas.

...Tristeza por que me regañaban guey, o sea me regañaba mi Jefe guey y este yo no, no, no se guey pensé que, no pensaba que así fueran las personas cabrón.

...bueno de niño era tristeza, odio y miedo, en el CCH se transformo guey, en el CCH se transformo guey a mas odio guey, odio emputado, odio cabrón guey⁴⁴.

...un sentimiento de abandono por parte de mi papá.

...pero por muchos años fue una relación muy, de mucho rechazo, mucho, no podíamos estar juntos prácticamente.

¿Y este sentimiento de abandono como te hacía sentir?

¿Cómo me hacía sentir?, pues triste, melancólico, con enojo, también, hacia ambas partes.⁴⁵

- **Perdón que te interrumpa, ¿esta situación de que tu papá salía muy seguido, se iba así varios días como te hacía sentir?**

A pues muy jodido, de la chingada era un situación muy, muy cabrona para mi y desgraciadamente todavía tengo muchos recuerdos de esos, que me duelen pero si, o sea toda mi niñez la pase así, la verdad en ese sentido con bastante irresponsabilidad de mi papá y de tensión y el siempre ha dicho que nunca nos ha faltado nada pero si de niño, nos faltó bastante de él.

- **¿Y esto te hacía sentir como?**

Me hacia sentir, no se, me hacia sentir muy triste, no, este y mucho miedo, miedo hacia los demás, mucha inferioridad, a lo mejor notando de mi papá de los dos no, yo creo que de mi papá y de mi mamá de su relación y su relación conmigo, este pero si me hacia sentir con mucha inferioridad, con mucho miedo hacia los demás, hacia todo, este yo creo que en general así y con mucha inferioridad, me sentía así como que menos que todos...⁴⁶

Casi toda la, toda la, toda mi niñez fue triste, fue muy triste, de hecho dice mi mamá, ahora que fuimos a la acupuntura, que yo me enfermaba de vías respiratorias.

...Entonces de eso se desata como mucho resentimiento. Yo por ejemplo, toda la vida, trabajando, no trabajando no, hablando con mi mamá, era el rollo así como de "tu no eres mi mamá", no, "no puedes llamarte mi mamá", era así, no. Yo fui muy hiriente, este, con ella, todas las veces que la pude poner contra la pared la puse, no...

⁴⁴ Max

⁴⁵ Aldo

⁴⁶ Federick

...a bueno, a partir de esto, este evento donde mi mamá desata entre su furia, no pude entender que estaba pasando, no, entre su miedo, supongo, entre todo este rollo de sentirse de repente, no, se, frente a una situación que no sabía como resolver, pues se viene encima de mí, me golpea y me dice cosas terribles, que me marcaron durante muchísimos años.⁴⁷

...mi tía me daba de comer este, era muy regañona eso si me acuerdo siempre y hasta horita, la fecha es de las que grita, no es las que te dice las cosas así calmadito es de las que te, te dice algo para, te llama la atención pero feo.

- **¿Actualmente como eres?**

No actualmente soy muy enojona, me enoja por cualquier cosa o sea no, soy muy poco tolerante a muchas cosas.⁴⁸

...pues nos encargaba con mi tía y mi abuelita entonces este mi tía era tiene un carácter supe especial, se enojaba por cualquier cosa, nos gritaba nos pegaba sin hacer nada yo si me sacaba de onda mucho nos encerraba en el cuarto no, no o sea cuando a la ventana para que nos saliéramos y esperaba que llegara mi mamá a mi papá, luego cuando le hablaba a su casa pues no me lo pasaban entonces fue una infancia entre bonita de momentos pero también un poco frustrada, esa ya lo supere porque antes hablar de ese se me causaba como que rencor resentimientos cual decía con odio.⁴⁹

De hecho, ella era frecuentemente de que nos, sobre todo a mi hermana, que es la segunda hermana y a mí, era a los que más nos pegaba. Nos pegaba diario, porque siempre hacíamos algo no, y a veces aunque ya no hiciéramos.

Mi mamá lo hacía con cinturón. Muchas veces nos llegó a pegar con el cinturón, una vez me pegó con un gancho, había diferente formas, depende lo que tuviera a la mano. Y como se llama, nos lo aventaba. Siempre ha sido mucho más sentimental en ese aspecto, o sea de que no controla sus sentimientos, mi mamá.⁵⁰

Por otro lado, los estilos de crianza caracterizado por la ausencia de padre, ya fuese por trabajo, problemas de alcoholismo, genera ciertos conflictos emocionales, tales como soledad, tristeza, inseguridad, enojo, miedo, entre otras, ya que nuestras figuras principales no se encuentran ahí, y por tanto no se lleva una buena relación con ellas. Esto lo podemos ver con Ann, Elly, Ana, Ermo, Federick.⁵¹

...por que mi papá tenía, es alcohólico, bueno ahora ya recuperado gracias a Dios, o sea ya casi 12 años por cumplir 13 de que ya no bebe como tal, pero su etapa de alcoholismo fue en esos momentos, o sea su etapa más fuerte su crisis digamos mas fuerte fue esa parte del alcoholismo, pero bueno entonces vivió

⁴⁷ Ermo

⁴⁸ Elly

⁴⁹ Ana

⁵⁰ Luis

⁵¹ Para mayor información, consultar el archivo personal de historias orales de Jesús Carrillo Hernández.

situaciones en ese sentido con mucha preocupación muchas tendones, miedo de que le fuera a pasar algo de que no llegara, etc.⁵²

- Perdón que te interrumpa, ¿esta situación de que tu papá salía muy seguido, se iba así varios días como te hacia sentir?

A pues muy jodido, de la chingada era un situación muy, muy cabrona para mi y desgraciadamente todavía tengo muchos recuerdos de esos, que me duelen pero si, o sea toda mi niñez la pase así, la verdad en ese sentido con bastante irresponsabilidad de mi papá y de tensión y el siempre ha dicho que nunca nos ha faltado nada pero si de niño, nos faltó bastante de el

- ¿Y esto te hacia sentir como?

Me hacia sentir, no se, me hacia sentir muy triste, no, este y mucho miedo, miedo hacia los demás, mucha inferioridad, a lo mejor notando de mi papá de los dos no, yo creo que de mi papá y de mi mamá de su relación y su relación conmigo, este pero si me hacia sentir con mucha inferioridad, con mucho miedo hacia los demás, hacia todo, este yo creo que en peral así y con mucha inferioridad, me sentía así como que menos que todos.⁵³

La sobreprotección, como en el caso de Lolo, se manifestó en berriches constantes, los cuales siguieron durante mucho tiempo, además de provocar poca tolerancia hacia los demás, hacia la frustración, lo cual conlleva al enojo.

- ¿Ellos dejaban que hicieras lo que quisieras o te ponían muchas condiciones?

Si fui consentido de niño por que chaval me tiraba al suelo si no me daban un regalo, por ejemplo tengo entendido que fui muy berrinchudo....

Si, si, si, o sea yo era una persona con una intolerancia total o sea si yo ahorita pedía un café en donde estamos y si en los próximos 23 minutos no estaba el café yo me daba la emputada de mi vida no, o la armaba contra todos o sea la hacía de repedo total, yo se y lo veo muy claro que era una persona muy intolerante con migo mismo y con los demás, yo creo que era muy frustrante ser así...⁵⁴

Así pues, también tenemos los estilos de crianza donde la falta de comunicación es partícipe del escenario familiar. Dichas cuestiones generan la dificultad para expresarse, no solo dentro de la familia, sino en el entorno social. Podemos ver que a Gina y Johan les es un poco más conflictivo expresar lo que sienten.

La moral se encuentra muy presente dentro de los estilos de nuestros personajes, lo cual, dicho en boca de ellos, ha repercutido severamente en su desarrollo personal, puesto que consideran que estas son cuestiones impuestas,

⁵² Ann

⁵³ Federick

⁵⁴ Lolo

tanto por su familia, como por su entorno social. Esto no les ha producido un retroceso, sino un no avance en su formación. Esto lo vemos en el caso de Frederick y Ana, básicamente.

...yo era muy mucho cuando entré a secundaria me volví muy mocho y este muy persignado y esas cosas, no, yo recuerdo que tenía un amigo que le gustaba Kiss y los Ángeles del Infierno y yo decía ese guey esta loco, como puede escuchar esas cosas...

...pero esas cosas, ya sabes que te inculcan y son cosas del demonio y babosadas de esas, entonces este... pues yo me espantaba de cosas así, por que era persignado y de la iglesia.

...cosas y me puso a mi a pensar en mucho de eso no, pensar en todas la babosadas como esa, por que son babosadas que te inculcan, no digo que toda la iglesia o toda la gente que esta metida en la iglesia sea mala o que tenga tonterías en la cabeza pero si hay muchas de esas cosas no, mucha hipocresía, me fastidió mucho toda la hipocresía de la iglesia, eso si me jodió cabrón, toda la hipocresía que se podía ver en la iglesia en la gente que iba como dijera mi mamá a: rezar santos y cagar diablos, algo así decía mucho, que este se dan golpes de pecho y afuera son una mierda, entonces todo eso me jodió, entonces dije: sabes que pues yo no tengo, no me late eso por que esta lleno de mucha mierda, esta lleno de mucha mierda, no me late y después me fui haciendo mas cuestionamientos y muchos no, vas preguntándote muchas cosas que no se te prohíben preguntarte que son misterios y que como misterios los debes de creer ciegamente, entonces dices: por que tengo que creer algo ciegamente.⁵⁵

- ¿Cómo fue tu educación, como te educaron?

Ha pues con muchos principios morales que han constado mucho trabajo quietarme tienes que llegar virgen al matrimonio con el que cases es con único que puedes estar y tiene que ser el padre de tus hijos tienes que estudiar porque necesitas tener una carrera que te sostengas porque no sabes con quien te vas a casi pero siempre con quien te tienes que sacar de blanco y de aquí tienes que salir de casada no o sea casada y nada de que te embarazas fuera del matrimonio y nada de nada de otras cosas.

Y eso a mi me esta trayendo conflictos...⁵⁶

Así mismo, los estilos de crianza flexibles, amorosos, que estimulan la autoresponsabilidad, caracterizados por enseñar con el ejemplo o con reglas bien establecidas, pero no autoritarias, dan la posibilidad de establecer relaciones familiares afectivas y funcionales para el desarrollo de las personas. Lo podemos ver con: Momo, Laura, Lila.⁵⁷

⁵⁵ Frederick

⁵⁶ Ana

⁵⁷ Para mayor información, consultar el archivo personal de historias orales de Jesús Carrillo Hernández

4.4.2 Importancia de la alimentación.

Las grasas, los carbohidratos, la carne roja, blanca, los refrescos, se encuentran muy presentes en la alimentación de las personas entrevistadas. Podemos ver que existen tres situaciones específicas que intervienen en la elección de los alimentos y las relaciones que se establecen con ellos. Estas son: el contexto, el gusto o la necesidad y el bienestar personal.

Dentro del contexto encontramos a personas que son influenciados directamente por su medio en la elección de sus alimentos. El contexto familiar, escolar, entre otros nos brindan pocas o muchas opciones sobre estilos de alimentación, pero si no contamos con información sobre las secuelas de dichos estilos, no podremos realizar una elección propia, es decir, simplemente nos alimentamos de lo que vemos sin cuestionar que es lo que ingerimos, es algo que se nos ha enseñado, no tenemos muchas opciones. El contexto te brinda únicamente sus opciones, solamente eso.

- ¿El año que estuviste en Chilpancingo que comías?

Pura porquería, la cultura en Guerrero de la comida es muy grasosa. Toda la carne, toda la comida es puro, mucha grasa, y mucho carbohidrato, entonces de eso. Con lo que me alcanzaba a comer con lo que ganaba porque tenía que pagar donde vivía, entonces en una de esas dije, esto no es rentable, esto no es para mí, y me regresé.

- ¿Y los carbohidratos, que incluía?

Pues es que allá venden sopecitos, picaditas, le llaman así pero son tostadas como en agua, como en caldo, no, este, tamales, pozole. Lo más socorrido en Guerrero es el pozole, de hecho tienen un jueves pozolero que no encuentras absolutamente nada de comer que no sea pozole en todos lados, muy sabroso por cierto. Hasta se me antojó ahorita (risas).⁵⁸

...mi comida eran Mc Donalds pero ahí no por que me gustara, o sea por que no había otra cosa.⁵⁹

Es así que la Universidad es uno de los principales escenarios para dicha elección: es aquí donde pasamos gran parte de nuestro día y las opciones que brindan las Universidades no son muy amplias. Dicha situación la podemos ver con Luis, Aldo, Irene donde ellos se alimentan de dichas opciones⁶⁰.

⁵⁸ Ermo

⁵⁹ Lola, ella menciona que cuando se fue a vivir a Estados Unidos, no tenía opciones de alimentación, que lo único que había era comida chatarra y subió drásticamente de peso.

⁶⁰ Para mayor información, consultar el archivo personal de historias orales de Jesús Carrillo Hernández.

Una vez que el contexto ha determinado los estilos de alimentación, esto forma parte ya del cuerpo, es decir, ahora es él quien te pide los estilos de alimentación. Es como las drogas, que en determinado momento las probamos por curiosidad, por inseguridad, desahogo, entre otras, pero después, el cuerpo se acostumbra a ellas y posteriormente lo pide, lo demanda, por los efectos que produce en este, o bien por ansiedad. Esta situación la podemos ver con Lolo, donde su afición por la comida era imperiosa.

Después de conocer cuales son los beneficios y las secuelas provocadas por los diferentes estilos de alimentación, cuando realmente conocemos las propiedades de los alimentos, sus pros y sus contras, es cuando realmente podemos realizar una elección, a pesar de nuestro entorno y procurar un bienestar para nosotros. Los excesos y carencias de los diferentes alimentos pueden provocarnos enfermedades o curarnos. La elección de la alimentación la podemos ver con Mander, Ermo, Lolo.

4.4.3 Sucesos y emociones.

Hacer caso a lo que sentimos implica muchas más cuestiones de las que alcanzamos a ver. Estar parados en un círculo vicioso, genera dificultades de todo tipo, puesto que es una gota constante la que se encuentra ahí, y es esa gota la que nos ocasiona problemas de salud. Encontrarnos ahí implica enojarnos constantemente, implica estar tristes todo el tiempo, implica dejar de escucharnos y abandonarnos al olvido.

Cuando nos encontramos ante un trabajo estresante, ante varias situaciones familiares problemáticas constantes, estas van a tener repercusiones dentro de nuestro cuerpo. En el momento en que rompemos dicho ciclo y nos dejamos llevar, es cuando nuestra condición puede cambiar, incluso nuestros cuerpos. Esta situación la vemos con Aldo, que es se encontraba en una situación familiar un tanto difícil y constante, el presentaba ciertos problemas

físicos, pero en cuanto tomó una decisión (romper con todo aquello), y se dejó más llevar por su intuición, cambió en todos los aspectos, corporalmente, emocionalmente, etc.⁶¹

En el transcurso del estudio se pudo observar que principalmente existían tres tipos de personajes. En primer lugar quienes tuvieron un cambio radical en su vida a lo se ha llamado *Suceso significativo*, donde presentan cambios corporales, emocionales, de estilos de alimentación, en todos los aspectos, casi todos ellos, puesto hay quienes comienzan apenas un proceso. Aquí podemos encontrar a Aldo, Laura, Lolo, Lola, Lila, Ann, Mander, Ermo y Momo. También encontramos persona que presentan un acontecimiento que cambió su situación personal (corporal, emocional principalmente) pero quienes no han dado un giro completo. Es el caso de Federick, Roxana, Johan y Gina. A dicho acontecimiento se le nombró *suceso poco significativo*. Por otro lado encontramos a personas quienes no han realizado un cambio fuerte en sus vidas y a esto se le nombro que *no hay un suceso significativo*. Aquí vemos a Max, Sam, Elly, Irene y Luis. Dichos sucesos los podemos ver en los resultados, en la tabla 1 y en el archivo oral.

Dentro de los tres grupos encontramos muchas diferencias y dentro de los dos primeros se observó un cambio ante dicho suceso, en cuanto a su calor corporal, estilos de alimentación, presencia de enfermedades, entre otros aspectos, dichas situaciones podemos compararlas en el anexo 3.

4.4.4 Sabores.

Aclamar por ciertos sabores es indicio de que algo no anda bien. Pero a que se refiere esto, pues, como ya lo he mencionado, cada uno de los elementos tiene sus propias características que nos hablan de lo que sucede adentro y

⁶¹ Para mayor información, consultar el archivo personal de historias orales de Jesús Carrillo Hernández.

afuera. Así la madera corresponde al enojo, al Hígado y la Vesícula Biliar, al color verde, al sabor agrio, entre otros factores. Cuando existe una preponderancia hacia cierto sabor, nos dice que algo no anda bien con dicho elemento. Por ejemplo, una persona que a toda su comida le agrega mucho limón, se pudiese llegar a inferir que existe algún problema con el elemento madera, puesto que el limón es agrio, el cual corresponde a dicho elemento, y por lo tanto, existe un desequilibrio que está alterando al hígado y a la vesícula biliar principalmente, y que, si no se atiende a tiempo, este problema puede avanzar hacia otros lados.

Esto lo podemos ver con varios personajes, que presentan dominancias de sabores, así como también emociones que predominan en ellos. Esta situación la podemos contrastar con gente, dentro del mismo estudio, que ha trabajado con sus emociones, y que actualmente han disminuido las preferencias hacia los sabores que antes prevalecían.

Esta situación la podemos observar en Lolo quien manifestaba una dominancia emocional de enojo, miedo y ansiedad, así como una preferencia por los sabores salado, picante y ácido (vinagre), es decir, agrio; actualmente, y una vez que tuvo un trabajo personal en todos los aspectos, no muestra una dominancia emocional, pero si se encuentra presente la alegría, y no existe un sabor que predomine actualmente.

Por otro lado, Lila se caracterizaba por presentar emociones como alegría, enojo, miedo y prefería los sabores agrio, salado y picante. Actualmente, y una vez que trabajó consigo misma, no existe una dominancia emocional, si se encuentra presente la alegría, y tampoco existe una dominancia de sabores.

Mander es otro personaje que se encontraba inmerso en el enojo, miedo, tristeza y ansiedad, así como también le gustaba mucho el agrio y el dulce. Hoy día, después de un trabajo personal, dice que actualmente siente la necesidad de enojarse, y se siente muy alegre, y los sabores que prefiere son solamente el dulce y solo un poco.

Ermo, menciona que antes predominaba el miedo, enojo, tristeza y ansiedad, así como los sabores agrios, dulces y picantes. Hoy por hoy, predomina la alegría, y solamente el sabor dulce, sin embargo casi no le hace caso, puesto que, aunque se encuentra presente dicha necesidad, no le da rienda suelta.

En otro sentido, podemos ver protagonistas que continúan con una dominancia de emociones y de sabores. En este caso podemos ver a Sam que presenta ansiedad, enojo y miedo, y ha preferido los sabores picantes, agrios y salados, hasta el día de hoy.

Actualmente la *falta de alegría* reemplaza al enojo y los mismos sabores continúan desde hace mucho tiempo.

Así mismo, Elly presentaba mucho enojo, miedo y tristeza, predominando los sabores picante y dulce. La situación no difiere mucho actualmente, hoy prevalecen la tristeza, ansiedad y miedo y los sabores preferidos son el picante y el dulce.

Max convivió mucho tiempo con la tristeza, miedo, el enojo y la alegría, y los sabores que prefería eran el salado, el picante y el amargo. Hoy día solamente dominan el miedo, la ansiedad y la alegría y el sabor es el picante.

Podemos observar también que en general los sabores que predominan en los entrevistados corresponden a las emociones que se encuentran o se

encontraban muy presentes. No solo es cuestión de dominancia, sino que existe una correspondencia entre dichas emociones y sabores.

Así podemos ver a Ermo y Max, quienes presentan concordancia entre 3 sabores y 3 emociones, aunque ellos presentan cuatro emociones distintas predominantes. Por otro lado, la mayoría presentan concordancia al menos entre dos emociones y dos sabores, a excepción de Irene, Elly y Laura, quienes solamente corresponden un sabor⁶². Es importante reiterar que quienes, actualmente no presentan una dominancia de emociones, solamente alegría, no muestran una dominancia de sabor.

Es necesario escuchar que nada de esto es determinante, simplemente son indicadores de que algo está sucediendo, de que un sabor puede avisarnos de alguna descompensación o de algún desequilibrio, y esto lo podemos ver nuevamente con Momo, quién no presenta una dominancia emocional y no demuestra una dominancia tajante de algún sabor, además de que él se guía mucho por su intuición y no le da vueltas a las cosas⁶³. La regla es que no existe una regla.

El problema radica cuando existe un elemento que domine a otro, cuando existe algún exceso o alguna carencia. Así podemos tener a personas que presenten mucho miedo o que simplemente el miedo haga falta, podemos encontrar a seres que presenten también o una alegría excesiva o una falta de alegría por lo que le rodea, como es el caso de Sam. Así también podemos encontrar personas que presenten alguna dominancia de sabor o simplemente que rechacen dicho sabor, como el hecho de que utilicen mucho o no les guste la sal.

⁶² Ver tabla 9 en anexo 3.

⁶³ Para mayor información, consultar el archivo personal de historias orales de Jesús Carrillo Hernández.

4.4.5 Colores.

Por otro lado, podemos ver que la preferencia de ciertos colores corresponden nuevamente a las emociones que se llegan a presentar fuerte o constantemente. Un color puede indicarnos que un elemento puede estar en desequilibrio. Así, tenemos que el color relacionado con la madera es el predominante de la primavera: el verde de las plantas jóvenes. Quien siente una atracción o desagrado excesivo por dicho color, está manifestando el posible desequilibrio del elemento madera. O también puede manifestarse corporalmente, puede aparecer una sombra verdosa en la piel del rostro, especialmente en las mejillas y en la zona que rodea los ojos. Por otro lado, la fuerte atracción o repulsión hacia el color rojo puede manifestar un desequilibrio en el elemento fuego. La blancura del tono facial puede representar un desequilibrio metálico que se ve generalmente en las mejillas, y la piel que rodea los ojos. Esto puede resultar perceptible en las personas que hayan padecido un catarro grave o en problemas agudos o crónicos de pulmón, o en quien haya experimentado recientemente gran preocupación, dolor o pena, emociones correspondientes al elemento metal⁶⁴. Y así tenemos que el verde corresponde a la madera, el rojo al fuego, amarillo corresponde a la tierra, el blanco al metal y el negro y azul al elemento agua⁶⁵.

Es necesario recordar que el color no es un determinante, que a alguien le guste el color negro puede indicar que existe directamente un problema en riñón y vejiga, que presente mucho miedo, algún desequilibrio con el elemento agua, o simplemente que le guste dicho color porque se le ve bien, o por algún recuerdo de la infancia, por ejemplo, algún juguete que le hayan regalado y que le hubiese gustado mucho, y que dicho juguete fuese de color negro.

⁶⁴ Haas, E. (2003). *La salud y las estaciones*. España: Edaf.

⁶⁵ Op. Cit.

Podemos ver en la tabla 9 que existe una cierta correspondencia entre la emoción o las emociones que se encuentran muy presentes o estuvieron presentes durante muchos años y un determinado color o colores. En el caso de Aldo, Laura, Lolo, Lila, Mander, Ermo, Max, Sam, Ana y Federick, ellos presentaron o siguen presentando miedo (algunos lo han dejado de sentir), y muestran una preferencia por el color negro o colores oscuros (Lolo, Mander y Sam).

5 participantes corresponden al color verde, once participantes presentan o presentaron enojo durante mucho tiempo y no mencionan el color verde, dicha situación puede deberse a que el enojo no era predominante, sino alguna otra emoción. Laura, Lolo, Mander, Ermo y Max les gusta o les gustaba el color verde y presentan enojo. Laura y Mander mencionan que actualmente sienten una necesidad de enojarse y que actualmente ya les gusta el color verde, antes no⁶⁶.

Aldo, Lola, Lila, Ann y Ermo, quienes actualmente presentan alegría, paz, ya les gusta el color rojo. Aldo y Lola, les gustaba antes el color rojo.

Cabe mencionar que, aunque en la teoría de los cinco elementos no se encuentra contemplado el azul como tal, si se encuentra muy presente en casi todos nuestros personajes.

4.4.6 Temperatura corporal.

La teoría del Yin-yang sostiene que todo fenómeno o cosa en el universo conlleva a dos aspectos opuestos: Yin y Yang, los cuales se hallan a la vez en contradicción y en interdependencia. La relación entre Yin y Yang es la ley universal del mundo material, principio razón de la existencia de millones de cosas y causa primera de la aparición y desaparición de toda cosa. Los antiguos usaban el agua y el fuego para simbolizar las propiedades básicas del Yin y el Yang. Es

⁶⁶ Ver tabla 9 en anexo 3.

decir, las propiedades básicas del Yin son similares a las del agua (frialidad, oscuridad, tendencia a fluir hacia abajo, etc.), mientras que las propiedades básicas del Yang son similares a las del fuego (calor, brillo, tendencia hacia arriba, etc.). Así pues, las características de quietud, frialdad, inferioridad (hacia abajo), interioridad, oscuridad, astenia, inhibición, lentitud, substancia, etc. pertenecen a yin, mientras que toda cosa que tenga características de movimiento, calor, superioridad (hacia arriba), exterioridad, brillo, vitalidad, excitación, rapidez, insubstancialidad, etc. pertenecen al yang. Así, nuestro cuerpo tiene su esencia Yin y su parte Yang, lo interno, lo externo, y nuestros mismos órganos algunos son yin y otros Yang. El problema radica cuando existe una dominancia, un exceso y/o deficiencia, cuando se genera mucho calor o mucho frío.

Esta situación la vemos claramente en los entrevistados, donde ellos presentaban una dominancia de emociones y “casualmente” también una dominancia de calor corporal. En el grupo de suceso “poco significativo” y “no hay suceso significativo” vemos dicha situación, donde predominan pies fríos, manos calientes o frías y cabeza caliente. Esto sucede porque todo el calor que generamos al pensar, al darle vueltas a la vida, literalmente se sube a la cabeza, dejando los pies fríos, es decir, existe una emoción, un suceso que está dominando a otro.⁶⁷

Por otro lado, podemos ver a personas que hay realizado un trabajo personal en todos los aspectos, emocional, corporal y muestran un cambio en su temperatura corporal, tal es el caso de Aldo, Lolo, Mander y Ermo, donde antes dominaba calor o frío y actualmente sienten su cuerpo templado. También otros personajes que han realizado un trabajo personal, actualmente presentan su cuerpo templado, como Lila, Lola y Momo. En tanto que los demás, quienes no han realizado cambios fuertes en sus vidas, y actualmente persisten emociones

⁶⁷ Ver tabla 6 en anexo 3.

dominantes, en general, sienten la cabeza caliente o simplemente no han reparado en ello, pies fríos y manos calientes o frías.⁶⁸

Momo es un caso especial, y lo vemos claramente, puesto que él no ha presentado una dominancia de emociones y tampoco de colores, sabores, temperatura corporal, etc. Dicha situación demuestra que nuestras emociones intervienen directamente en nuestros cuerpos y viceversa, puesto que no estamos fragmentados.

4.4.7 Enfermedades, antes y después.

El cuerpo humano tiene la capacidad de resistir diversos factores patógenos así como para mantener el equilibrio relativo entre el interior del cuerpo y entre este y el mundo exterior. A esta capacidad de resistencia se le llama **zhengqi** (factor anti patógeno). A los factores que tienden a romper cualquiera de estos equilibrios relativos se les llama **xieqi** (factores patógenos). La aparición de la enfermedad se debe pues a que en la lucha entre estos dos factores, el zhengqi no puede resistir a xieqi, y se pierde el equilibrio normal entre ying y yang del cuerpo.⁶⁹

La medicina tradicional china considera que la aparición de la enfermedad depende de los factores **zhengqi y xieqi**, sobre todo de la acción del **zhengqi**. Toma el **zhengqi** como la causa interna y principal de la enfermedad, y el **xieqi** como la causa secundaria⁷⁰. Es así que podemos encontrar a personas sometidas a las mismas condiciones climáticas, expuestas a las mismas enfermedades, y algunos se enferman y otros no.

La patología de la enfermedad tiene una gran importancia para sustentar el tratamiento y método a seguir. Los factores patógenos no se deben investigar

⁶⁸ Ver tabla 6 en anexo 3.

⁶⁹ Jun, Z. y Jing, Z. (2002). *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión de China*. México: Berbera Editores.

⁷⁰ Op. Cit.

aisladamente sino en relación con su naturaleza y su significación real, estudiando las relaciones entre los factores y las disfunciones del cuerpo humano.

A lo largo de este estudio hemos visto una serie de desequilibrios que alteran el orden natural del cuerpo. Cuando existe un exceso en algún lado, encontramos carencia en otro espacio y es ahí cuando surgen las enfermedades. Las emociones son contempladas dentro de dicha armonía o desequilibrio.

Al no prevalecer una emoción, al dejarse llevar más por nuestra intuición, al no existir alguna carencia o exceso en algún lugar recóndito de nuestro ser, propicia nuestro bienestar total.

Lolo presentaba problemas de colón ascendente irritado, dolores musculares de espalda, dolor crónico de abdomen (lado derecho), gases todo el tiempo, problemas de vista, acidez estomacal, astigmatismo, problemas fuertes de sobrepeso (107 Kg). A partir de que inició un trabajo personal, con sus emociones, con su pasado, con su historia, con su cuerpo, ha dejado de presentar dichos problemas y actualmente no se ha enfermado desde hace cinco años. Actualmente no existe una prevalencia emocional, solo alegría.

- **¿En ese entonces de que te enfermabas muy seguido?**

Del estomago, dolores musculares de espalda y rara ves una gripa.

- **OK ¿de estomago cuantas veces te enfermabas?**

Bastante, por lo menos una ves cada 3 meses, cada 4 meses o al menos 2 veces al año, diarrea, un buen retorcción, ahorita que acabas de, no me acordaba del lada derecho del abdomen, el colón ascendente irritado siempre el dolorcito ahí dentro, sabes no colón irritado, constante fijo todos los días a todas las horas, dolor de cabeza también, pero mas que nada ese dolor de cabeza que estuviera ahí, ahí presente como si estuviera poniendo el dedo en el temporal, apretándote el dedo pero ya estas tan acostumbrado que lo tengas ahí que el día que no lo tengas hasta te lo pones tu no (risas), estaba así no en ese tiempo.

- **¿Las gripes cada cuando te daban?**

Las gripes, fijate que me daba una, una vez cada tres años cada cuatro años, en ese sentido fui muy resistente o me dejaba menos .

- **OK, ¿otra enfermedad a si de enfermedades fuertes que hayas tenido?**

Nada mas, nada mas.

- **¿Actualmente te enfermas?**

No...

- **¿Dolores de cabeza?**

Menos no se ni que es eso ya.

- **¿Desde cuando no te enfermas?**

Hace 5 años, nada, nada, nada mas me ha dado una maldita gripe gracias a dios.

- **¿Actualmente cuanto pesas?**

Peso 75 kilos, de ciento y pocos, 104, actualmente sin broncas, tiendo a bajar mas normal como que la grasa se va yendo mas (risas) esta como que estabilizado el cuerpo.⁷¹

Por otro lado, Mander presentaba problemas de bronconeumonía, problemas en vías respiratorias fuertes, infecciones constantes, temperaturas elevadas, fiebre reumática, problemas del corazón, soplo en el corazón, sinusitis, problemas estomacales frecuentes, problemas de anginas cada tres o cuatro meses, dolores de cabeza cada tres o cuatro meses, y problemas de sueño. Actualmente es muy raro que se enferme y solamente presenta problemas para dormir cuando no hace meditación. El realizó un trabajo fuerte consigo mismo, dejó de pensar. Actualmente predomina la alegría y siente ya la necesidad de enojarse, no dominan las emociones como antes.

Ermo presentaba alergias, problemas de piel, estreñimiento fuerte a partir de secundaria, Miomas en los senos, problemas fuertes de dismenorrea (reglas abundantes, prolongadas y muy dolorosas), tos y garganta muy frecuentemente y dormía mucho. Después del trabajo con acupuntura, hacer meditación, dejarse llevar por su intuición, no presenta problemas corporales. Actualmente predomina la alegría, es decir no hay una dominancia emocional.

Lila presentaba problemas de sobrepeso, enfermedades de la piel, granos, ronchas, alergia a los piquetes de mosco, sarampión, todas las de la cartilla de vacunación, viruela, herpes, colitis osten en espalda, endometriosis (dolores menstruales muy fuerte, problemas para hacer del baño, y todo lo que implica la enfermedad), problemas de garganta muy frecuentes. Intervenciones quirúrgicas por endometriosis, problemas estomacales poco frecuentes, gripes dos veces al año. A partir de que realizó un trabajo a través del Reiki, solamente presenta un poco de sobrepeso y cuando no trabaja algo personal se enferma (muy poco frecuente). Ya no presenta los problemas de antes y muchas enfermedades se fueron. Actualmente predomina la alegría, es decir no hay una dominancia emocional.

⁷¹ Lolo

Momo lo vemos nuevamente en una situación muy particular. El comenta que a lo largo de su vida no ha existido una emoción que lo domine, que se encuentre muy presente durante mucho tiempo, salvo un miedo que tuvo cuando pequeño que no le duró mucho, y solamente eso, y podemos ver claramente que es muy difícil que se llegue a enfermar, anterior y actualmente.

Así mismo encontramos a personajes tales como Aldo que tenía problemas frecuentes estomacales, actualmente ha disminuido, antes de enfermaba frecuentemente de vías respiratorias, actualmente no, es decir, sus enfermedades han disminuido, y esto, como ya lo he mencionado, tiene que ver directamente en los cambios que tuvo en su vida, en hacer un alto y dejarse llevar por lo que siente, en cuanto dijo ya no quiero estar enojado, las cosas comenzaron a cambiar para él.

Tenemos la situación de Laura, donde no existe un cambio corporal drástico, dicho suceso podemos verlo en las tablas 7 y 8 del anexo 3. Dicha situación puede se debe al hecho de que ella comentó en la entrevista que no lleva mucho tiempo practicando yoga, además de que no lo hace fuertemente.

Cuando observamos a Ann podemos ver cambios notables en su cuerpo, actualmente presente un poco de gastritis, antes tenía dolores estomacales, ahora no, antes se enfermaba 1 vez al año de vías respiratorias (tos, garganta, etc.), hoy día 1 vez en tres años, tenía problemas de migraña (1 vez por mes), actualmente no se presenta desde hace un año, por lo demás se encuentra muy saludable. En ella pudimos observar un trabajo en meditación, en su intuición, en escuchar a su cuerpo, en escucharse ella misma y su cuerpo cambió notablemente.

Cabe destacar que existen sucesos emocionales que marcan el rumbo corporal, esto lo pudimos observar con Federick, quien se enfermaba frecuentemente de gripe, garganta, catarro (cada dos meses); actualmente se

lleva muy bien con su novia y desde que está con ella no se ha enfermado de vías respiratorias.

Por otro lado, podemos encontrar a personas que actualmente se enferman relativa y frecuentemente de varias enfermedades, como lo son las gripes, problemas de vías respiratorias, dolores de cabeza, problemas estomacales como diarreas, gastritis, problemas de estreñimiento, problemas para dormir, entre otras tantas, “casualmente” estos personajes presentan una dominancia en alguna o varias emociones y no existe un suceso fuerte en sus vidas. Es aquí donde podemos ver y hacer una comparación de las emociones que se encuentran presentes y de las enfermedades. Para mayor información consultar las tablas 6, 7 y 8 del anexo 3.

4.4.8 Intuición y Razón.

La intuición es un tipo interior de conocimiento al que llamamos a menudo nuestro “sexto” sentido. Nos ayuda a integrar el mundo interior y exterior. Es un proceso importante que se puede desarrollar con la práctica, como cualquier otra cosa.

Tiene relación con la percepción (ver desde adentro) y se relaciona con un estado receptivo; así “yin-tuición”. En la que dejamos que hablen los sentimientos. No tiene que ser un mediador, ni particularmente espiritual, sino que ha de dejar que la mente pensante sea consciente de sus sentimientos y de otros sentidos internos que este conocimiento/conciencia particular emerja a su conciencia.⁷²

La intuición se considera un atributo del elemento fuego, en el sistema chino, pues realmente puede ser un sentido del corazón, pero para estar en contacto con la intuición se necesitan varios elementos. Primero como elemento metal o el aire, relativo a los pulmones, respira, dejando que la mente pensante y

⁷² Haas, E. (2003). *La salud y las estaciones*. España: Edaf.

el cuerpo se relajen. Inspiración significa inspirar hacia adentro, el espíritu, y tiene relación con abrirse a lo nuevo: ideas, aire, nutrición y percepciones.

Luego es consciente de los sentimientos (agua), y un relámpago de luz/percepción (fuego) entra en la conciencia. Estas chispas de comprensión se pueden producir en cualquier momento y lugar si se esta abierto a ella.

Se necesita encontrar equilibrio entre el corazón y la mente, ninguno de ellos debería tomar control si se desea experimentar buena salud y un crecimiento continuo: el corazón y la mente han de trabajar conjuntamente.⁷³

- ¿Esto de dejar de pensar que implica?

Según los chinos, hacen una metáfora con el agua de un lago, y entonces dicen, si el lago está revuelto y la basura o la tierra del fondo sube entonces las cosas no son claras, uno no piensa claro, cuando uno tiene que tomar decisiones tiene muchas dudas, y vive uno con muchas dudas o con muchos tormentos o con mucho sufrimiento, eso significa como dejar de sufrir, como decir, bueno, aquieto el agua, deajo que el agua se aquiete y que los sedimentos bajen y hay más claridad para hacer y decidir en mi vida.

- ¿Y cuando esta agua está revuelta que implica?

Pues eso, mucho tormento, mucho sufrimiento, mucho deseo, no, o sea, te dominan las cosas y no tu a, o sea, no de dominarnos, sino que te haces presa de los deseos, de los apegos, y eso es mucho sufrimiento.⁷⁴

“En cuanto logras perdonar al enemigo, en realidad al que perdonas es a tu hígado, y a tu estómago.”⁷⁵

⁷³ Op. Cit.

⁷⁴ Ermo

⁷⁵ Mander

PROPUESTA DE TRABAJO DE LA INTUICIÓN EN UNO MISMO

Intuición y Razón son un proceso mucho más complejo y más fácil de lo que uno puede imaginarse. Suena muy lejano las consecuencias del dominio de la razón en nosotros mismos, pero su alcance se encuentra más cerca de lo que suponemos.

Razonar sobre todo lo que hacemos implica dejar de sentirnos, de oír a nuestro cuerpo que clama por ser escuchado. Las consecuencias de un mundo donde predomina la razón las vemos cotidianamente, en nuestra sociedad, en la indiferencia ante el dolor ajeno, en contaminar nuestro espacio, en el mal trato con nuestros compañeros de trabajo, de escuela, con nuestros vecinos, con nuestra misma familia, puesto que no logramos sentirlos ni sentirnos nosotros mismos. Es difícil darse cuenta de ello, porque ya estamos acostumbrados.

Como ya lo he dicho anteriormente, todo lo que logramos ver es porque así hemos sido educados a hacerlo. Si piensas que esto es una roca, entonces solamente será eso y nada más. Mirar con nuevos ojos implica aprender a olvidar.

Acostumbrados a ver a través de nuestros deseos, no logramos sino mirar a las personas y a todo aquello que nos rodea como una masa débil, como un cultivo de pensamientos que florecen en este jardín urbano, en esta selva de asfalto. No logramos ver más allá de lo que nos es permitido, o enseñado, puesto que es el legado de aquellos que han cruzado por aquí. Las lágrimas que contornean nuestra piel, esbozan sombras de nuestro pasado, siluetas que no logramos siquiera recordar.

Pero concretamente hablando, ¿cómo es que podemos trabajar con nuestra intuición?, ¿cómo hacerlo con nosotros mismos? Para dicha situación

existen muchos caminos, y para comenzar se puede elegir cualquiera de ellos, y en la marcha nos daremos cuenta de cual es el mejor para nosotros, pero lo que no debemos olvidar, en comenzar a recorrerlo, comenzar a trabajar. También es importante recordar que lo más seguro es que nos equivoquemos, pero debemos insistir. Debemos de recordar que *todos los caminos llevan a casa, absolutamente todos ellos nos llevan de regreso a nuestra morada, solamente que algunos son más largos, mucho más largos, y otros son más directos, sin tantos giros, es solo cuestión de saber elegir, de saber escuchar.*

Una de las cuestiones fundamentales para trabajar con nuestra intuición es simplemente respirar. Ésta es una regla fundamental, puesto que, no solamente somos madera, fuego, tierra, metal o agua, también somos aire, y sin él la vida no existe. Podemos vivir varias semanas sin alimento, varios días sin beber agua, pero no logramos sobrevivir más allá de algunos minutos sin respirar aire. La respiración es básica para los procesos corporales, y desgraciadamente no lo hacemos bien cotidianamente. Nuestra respiración es deficiente y si a dicha situación le añadimos emociones exaltadas (estas emociones fuertes y constantes consumen mucho oxígeno en nuestro cuerpo), contaminación, falta de ejercicio, entonces no habrá una buena oxigenación y andaremos cansados, enfermizos, con dolores de cabeza, entre otras cuestiones.

Comenzar a respirar bien, empezar a sentir nuestra respiración significa sentirnos nosotros mismos, escuchar nuestra respiración. Nuevamente, y en lo concreto, ¿cómo hacer esto? Para comenzar, busca un lugar tranquilo, sin ruidos, si es posible, algún espacio abierto con muchos árboles, pero que no haya mucha gente, y si no, entonces puede ser algún lugar de tu casa, pero que no haya gente. Después siéntate, tanto en el pasto como en el sofá de tu casa, con la espalda recta, no rígida, pero si recta, con una posición firme pero relajada, natural. Cierra los ojos, relaja poco a poco tu cuerpo y tu interior y comienza a respirar de la siguiente manera, primero, realiza varias respiraciones con tus pulmones, es decir, como lo haces cotidianamente, después intenta respirar

inflando el estómago, es decir, al momento de inhalar tienes que inflar el vientre (al exhalar lo desinflas), si se te complica un poco entonces haz lo siguiente, pon tu mano, la que quieras, en tu vientre, y al momento de inhalar, trata de empujarla con tu estomago y sigue así durante varios minutos. Concéntrate en respirar y respirar, en sentir tu respiración, en sentirte. No forces tu concentración, simplemente siente como entra y sale el aire de tu cuerpo, como inflas el estómago y ya, eso es todo. Si llegan imágenes, sensaciones, recuerdos, simplemente déjalos pasar, no te enclaustrés en ellos, déjalos ir y sigue respirando. Posteriormente, cuando lleves varios días haciendo este ejercicio, 10 ó 15 minutos diarios, si tienes algún problema atorado, si estás haciendo algo y no sabes porque lo haces, en fin, si tienes alguna duda en tu vida, haz lo siguiente: Respira de la misma manera, haz el ejercicio anterior, pero con una pequeña diferencia. Una vez que te encuentres tranquilo, relajado y respirando, lanza la pregunta que tengas al aire y sigue respirando. La clave es la siguiente, no esperes respuesta alguna, solamente formula la pregunta y sigue respirando, pero no esperes la respuesta, entre más te concentres en esperar la respuesta, ésta no llegara, tienes que dejarla ir y tal vez llegará, pero todo a su tiempo.

Por otro lado, para trabajar con nuestra intuición, con nosotros mismos, debemos hacer lo que nos gusta, sentirnos plenos en lo que hacemos. Es cierto que no podemos hacerlo todo el tiempo, que debemos hacer cosas que no nos son del todo agradables, pero que también debemos de hacer, como el hecho de lavar los trastes, barrer, tomar algunas materias escolares, etc., pero son parte del proceso. Entonces, si uno hace lo que quiere con su vida, entonces ésta cambiará radicalmente. Al decir que debemos hacer lo que nos gusta, no me refiero a caer en el hedonismo (el placer por el placer), sino que debemos alejarnos de prejuicios, de ideas infundadas, de que me dijeron que estudiara esto, que esto y aquello, simplemente debemos dejarnos llevar más por lo que sentimos. Si sientes que te agrada la pintura, entonces estudia pintura, si quieres danzar, entonces danza. Que mejor opción trabajar en lo que a uno le gusta, pero a veces no es posible. Es necesario comer, trabajar para ello, pero una vez, con el

estómago lleno, entonces puedes hacer lo tuyo, hacer lo que te llena, proponer cosas nuevas.

Otro factor fundamental y que no debemos de olvidar, es el movimiento. La vida está en el movimiento. Necesitamos hacerlo en el amplio sentido de la palabra. Nuestro cuerpo necesita moverse y es por ello que necesitamos trabajar, caminar, correr, nadar, trasladarnos a nuestras actividades en bicicleta, y esto es, porque el agua estancada (la falta de movimiento) se hecha a perder. Podríamos hablar de las implicaciones del movimiento en nuestro cuerpo, de que al hacer ejercicio estimulamos la circulación (con sus respectivas consecuencias como una mejor oxigenación, mejor transportación de nutrientes a las células, etc), quemamos la grasa que se va acumulando por la falta de ejercicio, etcétera. Pero la solución del problema no radica en dar explicaciones, sino hacerlo.

El movimiento es fundamental para la vida en este planeta, nuestra casa, ya que éste también se encuentra en movimiento, el agua, las plantas, los astros, incluso nosotros mismos cuando estamos quietos (debido al movimiento incesante de los electrones en nuestros átomos, el movimiento de las moléculas, fluidos corporales, etc), pero este último movimiento no es suficiente por si solo, y es por ello que también es conveniente realizar otras actividades, además del ejercicio cotidiano (correr, andar en bicicleta, nadar, caminar, jugar fútbol o basketbol, etc.), como por ejemplo practicar yoga, zazen, tai chi, kung fu, entre otras actividades que despiertan nuestro interior y nos ayudan a conocernos a nosotros mismos. Y como dice un proverbio chino: “Conoce a tu enemigo, concóctete a ti mismo”.

El movimiento de la danza (danza prehispánica, danzas antiguas, etc.) es fundamental para conocer un camino muy especial, y es aquí, en danza, donde se describen los movimientos de todo aquello que se encuentra a nuestro alrededor, desde el agua, el sol, el viento, el águila, el venado (la danza del venado), entre otras cuestiones que todavía no alcanzamos a comprender. Podremos practicar danza prehispánica, podremos escalar, podremos recorrer el mundo, podremos

conocer desde la cima hasta el fondo del mundo, pero necesitamos movernos, interna y externamente.

Otro factor que no debemos olvidar en el trabajo con uno mismo, con la intuición y la razón, es la alimentación. ¿De qué nos estamos nutriendo?, de que estamos formando nuestro cuerpo. Debemos recordar, poner la mirada ante una hamburguesa, unos tacos de suadero, una gordita de chicharrón, un gansito o lo que sea y reflexionar sobre lo siguiente: ***Esto va a formar parte de mi.***

El alimento que ingiera formará parte de mí, ya que es éste el que va a formar mis células, las va a regenerar o a destruir. Los alimentos refinados (azúcar, sal, y otros refinados) dañarán a mi hígado, el exceso de azúcar dañará a mi páncreas, la carne de cerdo y de res en exceso intoxicarán mi cuerpo, el refresco también lo dañará.

Una buena alimentación es aquella que en general contiene los siete colores del arcoiris, es decir, que es variada y que es amplia en tonalidad (y por lo tanto también lo es en nutrientes), es decir, come de todo lo natural como los rabanos, jitomate y betabel (rojo), pepinos, acelgas, espinacas (verde), zanahorias (naranja), maíz (amarillo), etcétera. Lo que comas hoy, procura no hacerlo mañana, y variarlo todos los días. En el desayuno es bueno el amaranto (puedes hacerlo en atole, o simplemente coloca un posillo al fuego con *agua*¹ y canela, deja que hierva 5 minutos, apágalo, agrega piloncillo y amaranto, deja que repose durante una hora y disfrútalo). También es recomendable la avena, trigo, un puñado de cacahuates, nueces, pasas, almendras (muy buenas para la actividad cerebral, memoria, entre otras cuestiones), fruta (que no sea sandía, debido a que es muy fría, y en la mañana no es recomendable) como el plátano, manzana (recomendada para problemas de ácido úrico, además de eliminar parcialmente el plomo de nuestro cuerpo, un favor que le debemos a nuestra limpia ciudad), pera,

¹ Es mejor hacerlo con agua, puesto que el exceso de leche, consumirla diariamente, genera mucho calor en el cuerpo y con sus respectivas consecuencias, como los problemas menstruales en mujeres, etc.

melón, papaya, etc. Además podemos acompañar nuestro desayuno con algo de yogurt. No es recomendable tomar mucha leche o hacerlo todos los días; puedes sustituirla con un té (nuevamente variarlo todos los días, hoy una infusión [té] de manzanilla, mañana de canela, después de hojas de naranjo, hierbabuena, menta, tila, cola de caballo, etc., recuerda que el exceso y la carencia no son buenos aliados).

Durante la comida es una buena opción comer muchos vegetales, de todo tipo, pero consumir más vegetales de color verde fuerte, esto debido al hierro que contienen, el cual mejora la oxigenación. Existen muchas opciones como las calabazas rellenas, huazontle con mole, verdolaga, quelites, crema de espinacas, etc. Pero lo recomendable es comer mucha verdura, y muy poca carne roja. También podemos agregar soya a nuestra alimentación, debido a que es un alimento muy completo. En lugar de comer carne de cerdo y de res todos los días, podrías optar por el pescado (contiene fósforo, el cual ayuda tanto a la transformación como a la transportación de la energía), pollo e insectos (chapulines, acociles, etcétera), debido a que son alimentos muy puros y no contienen toxinas ni tanta grasa como la carne roja. Una buena opción es introducir soya en tu alimentación, pero hazlo paulatinamente, primero una vez por semana, durante varias semanas y después 2 ó 3 veces por semana. Procura no tomar líquidos durante la comida, puesto que éstos solamente diluyen los jugos gástricos, dándole más trabajo al estómago para digerirlos. Es recomendable tomar líquidos (agua de papaya, de sandía, de melón, de plátano con amaranto, etc.) 10 minutos antes de la comida ó 20 después de ésta.

Durante la cena puedes repetir lo mismo que el desayuno o variarlo, por ejemplo un sándwich de pan integral con queso, jitomate, lechuga, espinacas y chile chipotle, entre otras tantas opciones. También es recomendable durante el desayuno consumir granola y también en la noche.

Algo también de suma importancia es el no dejar que te domine alguna emoción durante el día. Como ya lo hemos visto, las emociones desbordadas solamente acarrearán una retahíla de enfermedades. Mucha ansiedad nos

ocasionará problemas digestivos, problemas de gastritis, estreñimiento, diarreas, etc. Por otro lado, sumergirnos en la tristeza nos ocasionará problemas en vías respiratorias, es decir, nos enfermaremos constantemente de gripe, tos, etc. y si dichas situaciones persisten, entonces la enfermedad tomará un nuevo rostro, es decir, viajará hacia otros órganos y se gestarán nuevas enfermedades. El coraje ante la vida es necesario para alcanzar lo que queremos en este mundo, pero en exceso perjudicará a nuestro cuerpo. Guardarnos las emociones solamente devorará nuestro interior; los resentimientos son como una gota constante, que al transcurrir de los años acabará por roer nuestra vida.

Por último, es necesario concluir, cerrar ciclos en nuestras vidas. Una vida abierta se encuentra dispersa. Una vida que concluye ciclos, llega a donde posa su mirada, como una flecha, no cual hoja al viento.

CONCLUSIONES

A lo largo de este estudio pudimos darnos cuenta de que efectivamente así es, la intuición y la razón no son dos entes aislados, son una parte fundamental de nuestro ser, una sola, que determina el rumbo de nuestros cuerpos. Al existir uno que domina a el otro (en este caso, la razón predomina) nos encontraremos con serios desequilibrios que se verán plasmados en nuestros cuerpos directamente. Así vemos que el objetivo de este estudio si se cumplió.

Podemos sentarnos a platicar acerca de las cuestiones que atañen a nuestro entorno, platicar sobre los orígenes de un sistema que ha logrado sus objetivos a lo largo de tanto tiempo, sobre las consecuencias ambientales y por lo tanto corporales y espirituales del hombre, pero lo cierto es, que nada de lo que se dice sirve por si solo, es necesario poner en práctica todo lo escrito.

No importa ser doctor, escultor, fotógrafo, alquimista, barrendero, político, lo que importa, es hacer bien lo que se esté haciendo. Tomar el pincel y vivir el trazo que se esté haciendo, tomar la escoba y ser parte de ella; sea lo que sea, pero hacerlo, vivirlo.

La solución no se encuentra en dejar de ver televisión, por sus efectos en nosotros mismos, como los problemas de atención, hiperactividad, flojera mental, falta de estimulación de la imaginación y creatividad, mensajes absurdos y globalizados, etc. o ir en contra de la tecnología, nuevamente por sus efectos devastadores, como el aumento en la incidencia de cáncer en la población, problemas familiares, emocionales, etc., sino que dicha solución se encuentra en saber utilizar los medios de comunicación, en criticarlos y aprender de ellos, aprender que es lo que no debemos de hacer , y por el lado de la tecnología, hacer un uso mínimo y moderado de ella, pero también conocer y estar bien informados de las consecuencias de ésta. No hacer algo sin saber sus repercusiones. El problema no es la tecnología sino cómo es utilizada.

A lo largo de todo este camino, hemos podido observar las implicaciones de un exceso, de un predominio, de algo muy latente durante mucho tiempo.

Una emoción que domina durante mucho tiempo tiene sus repercusiones directas sobre nuestro cuerpo y sobre otras emociones, puesto que estamos unidos, no fragmentados, y es por ello que dicho proceso continuará y tomará rutas distintas.

Al encontrarnos atareados por los sistemas de vida impuestos, por la necesidad, no vemos que es lo que sucede en realidad, es así que solamente nos encontramos disfrazados, viviendo las vidas de otros y no la nuestra. Existen otros mundos, pero lo esencial es vivir el nuestro, conocerlo, explorarlo y darse cuenta que nos encontramos en él.

Es como Jerry Mander dice, que nuestro entorno es el que formará parte de nuestra visión, nuestro modo de pensar está constituido por lo que conocemos, por nuestro entorno y si no encontramos inmersos en un mundo mecánico, en lugar de que las máquinas se encuentren a nuestros servicios, ahora nosotros nos encontramos al servicio de ellas, tomamos sus movimientos y sus tiempos. Teniendo con ello consecuencias corporales inimaginables.

Las manifestaciones de nuestro cuerpo son impresionantes y tienen que ver con el orden de todo lo que nos rodea, no estamos aislados, somos parte de, aunque actualmente nos consideremos por encima de todo. Nuestro cuerpo habla, dice que es lo que le sucede, de una manera u otra, el problema es que hemos olvidado cómo escucharlo y solamente queremos acallararlo, sedarlo. Esto tiene sus consecuencias en todas las esferas de nuestra vida, desde que nos enojemos con más frecuencia, hasta generar enfermedades fuertes.

Nuestro cuerpo clama por un poco de tranquilidad, por libertad, pero no hemos sido capaces de escucharle. Él nos habla en un lenguaje distinto, a través de señas, colores, sabores, posturas, complexiones, tonos de piel, síntomas, gustos, aversiones, y son estas señales quienes nos dicen aproximadamente donde se encuentra el problema.

Es así que un gusto en especial puede advertirnos de la existencia de un desequilibrio en nuestro interior, y exterior.

Una aversión por algún sabor en especial, también nos habla de un desajuste, puesto que, como ya lo he mencionado, cada elemento de la naturaleza tiene que ver con nuestro cuerpo, con cada órgano, con algún sabor, olor, color, estación del año, etc.

La ingesta del sabor aclamado por nuestro cuerpo nos ayuda a reestablecer el equilibrio perdido, puesto que es él quien sabe lo que sucede, el problema

radica en tomarlo en exceso, puesto que tendrá el efecto contrario. Así la manzanilla sirve para el estómago, pero si ingerimos demasiada de ella, nos acarrearán problemas en el mismo órgano.

Así también podemos servirnos de otros elementos para reajustar el equilibrio perdido, así podemos tonificar algún otro elemento para ayudar al que se encuentra enfermo.

No es determinante que a alguien que le guste algún sabor o color en especial, presente problemas en algún elemento en específico (órgano y emoción), puesto que son muchos los factores que intervienen en la elección, como nuestro entorno social, nuestra familia, nuestros amigos, alguna experiencia, etc. Nuevamente, insisto en que no todo es así, puesto que caeríamos en una visión determinista. Es necesario ver que si alguien tiene alguna preferencia por algún color, no necesariamente indica un desequilibrio, puede ser que le guste porque le recuerda algo muy especial, algún juguete preferido en su infancia, etc.

La temperatura de nuestro cuerpo nos habla de un equilibrio o desequilibrio y lo vimos de manera fehaciente. Cuando existe exceso en algún determinado lugar de nuestro cuerpo, crea carencia en otro, así, si tenemos los pies fríos, el calor se encontrará en algún otro lugar de nuestro cuerpo. Así, al usar demasiado nuestra razón, generamos calor en nuestra cabeza, literalmente, jalamos gran parte del calor corporal, dejando los pies fríos.

Así, cuando utilizamos demasiado algún órgano, este se encontrará fatigado y con mucho calor o frío, dependiendo de la emoción, mientras que otros se verán descompensados.

La teoría de los cinco elementos es un factor de suma importancia en el análisis de nuestros cuerpos, puesto que, como lo hemos visto, las emociones que dominan en nuestros cuerpos hablan de una manera u otra, a través de los

colores, sabores, temperatura corporal, enfermedades recurrentes y demás elementos que nos hablan de una historia muy viva. Así mismo, las emociones que se encuentran en un estado de armonía también hablan, al no haber (o casi no existir) síntomas, enfermedades recurrentes, temperatura corporal dominante, etc.

Cuando dejamos de sentir, cuando comenzamos a pensar en todo aquello que nos rodea, en las decisiones que debemos de tomar, cuando dejamos de sentir que es lo que tenemos o queremos hacer, es cuando tiramos de la balanza a favor de la razón.

Nuestro cuerpo es un vivo documento. Dicha situación la hemos podido constatar, puesto que, como dice Lowen, el individuo es su cuerpo, y como tal es un reflejo de lo que somos, de cómo andamos. Esto lo pudimos ver claramente en emociones exaltadas y por lo tanto exceso o carencia de calor en ciertas zonas corporales, preferencias hacia ciertos sabores, colores, enfermedades recurrentes, y si nos seguimos, podríamos encontrar signos en el oído, ojos, color y textura de piel, cabello, uñas, pies, etc., etc., etc.

La intuición juega un papel decisivo en la construcción personal, puesto que, como ya hemos visto, el optar por un estilo de vida donde solamente emanemos razones, puede acarrear dolencias en todas las esferas, emociones persistentes y por lo tanto enfermedades recurrentes.

Es gracias a la preferencia del intelecto que no escuchamos nuestros a cuerpos y por lo tanto no reconocemos que es lo que sucede en realidad, dicha situación se extiende a nuestros seres más cercanos, pasamos la estafeta y así sucesivamente.

No se trata de dejar a la razón de lado, ni olvidarnos de ella, puesto que no van separadas ella ni la intuición. Lo que debemos comprender y sentir es que

debemos aprender a olvidar, a desaprender, olvidar lo aprendido y recordar lo olvidado.

Hemos visto que nuestros entornos familiares determinan el rumbo de nuestras emociones, de nuestros estilos de vida, de la manera en como vemos al mundo. La familia es factor fundamental en nuestro desarrollo, puesto que ahí aprendemos a tener mucho miedo o a confiar en la gente, ahí nos hemos topado con la ira de nuestros padres, guardándose así en nuestra memoria corporal. Es aquí donde aprendemos a confiar en la gente o a desconfiar, es ahí donde adquirimos muchos hábitos alimenticios. Es el lugar de encuentro de nuestro presente con nuestros muchos pasados, el de nuestros ancestros.

La intuición es un proceso dinámico, es un trabajo continuo, y por lo tanto, se requieren de ciertos elementos para el trabajo con ella, estando aquí o en china. Y como ya lo hemos mencionado, la alimentación, el movimiento tanto interno como externo, la respiración, son tan solo algunos de los factores indispensables para desarrollar la intuición, y para bien morir, además, de que bajo dicho proceso, forjamos el camino de los aun no nacidos, tal y como lo hicieron los antiguos que formaron un lugar; o como diría Fernando Delgadillo: “grandes fueron los viajeros que cruzaron por aquí”.

Es necesario sacar todo aquello que traemos dentro, puesto que, como dice Herman Hesse, la experiencia, aunque ya la hayamos creído olvidada, se encuentra en nuestra sangre, en nuestro hígado, en el dedo gordo de nuestro pie, y algún día brotará. Nuestras experiencias, como lo hemos visto a lo largo de este trabajo, marcan el rumbo de nuestras vidas y de nuestros cuerpos. Lo podemos ver, sentir, oler, probar y escuchar, y aún más allá.

Cuando la razón prevalece sobre la intuición, nos olvidamos de nuestro ser, olvidamos el sentir, tratamos de explotar nuestros sentidos y de acallar el dolor. Cuando existe equilibrio entre la intuición y la razón, no vivimos en ilusiones, no

continuamos siendo duros, dogmáticos, tercos, obsesivos, y esto lo podemos ver en varios casos, como por ejemplo, el caso de Lolo, el cual antes era una persona totalmente intransigente, con problemas severos de sobrepeso, entre otras cuestiones, pero cuando realizó un trabajo profundo consigo mismo (trabajando intuición, razón, alimentación, etc.) sus problemas físicos desaparecieron y actualmente puedes aprender mucho de él, tanto como profesor de yoga y también como persona. Ricardo también es otra persona que constantemente se encontraba enojado con la vida, teniendo algunos problemas de salud, pero en el momento en que dijo: “ya no quiero estar enojado” y le hizo caso a su intuición, su vida tomó una nueva perspectiva, tanto corporal, laboral, es decir, integral.

No somos la suma de muchos procesos, somos uno solo. La suma de todas las partes no es igual al todo.

Intuición, razón, alimentación, ejercicio, emociones, trabajo, familia, instituciones, formas de ver la vida, libros, televisión, radio, música, poesía, danza, letras, palabras, concepciones, fotografía, teatro, tecnología, todo eso y más es de lo que nos componemos, de lo que nos nutrimos. Somos tan solo polvo estelar, somos una parte ínfima del universo, pero somos grandes porque somos parte de él.

Ya sea por alguna situación en especial, por necesidad, por gusto o por bienestar propio, nosotros elegimos o somos elegidos por nuestros alimentos. Tú ingieres la comida o es ella quien te ingiere a ti.

Por otro lado, es necesario reconocer que de la misma manera que una emoción nos puede enfermar o matar, también nos puede curar. Así un coraje desmedido y constante, a la larga puede ocasionarnos problemas en hígado, vesícula biliar, articulaciones y hasta un cáncer, pero por otro lado, existen ocasiones en que lo que hace falta es coraje, coraje por la vida y a veces, solamente se necesita eso para curar alguna enfermedad o malestar.

Otro de los factores importantes, como hemos visto, es la falta de información, puesto que no conocemos las verdaderas implicaciones de nuestros estilos de vida, en cuanto a nuestras emociones y a nuestros estilos de alimentación. Si en verdad conociéramos las repercusiones de los alimentos procesados, o los excesos en la ingesta de carnes rojas y pollo, grasas, embutidos, es muy probable que comenzáramos a optar por otros alimentos.

Desgraciadamente esto se vuelve un círculo vicioso, puesto que la gente que hace comida en los puestos de la calle, comidas corridas, las fondas, tienen muy poca o nula información sobre dichas cuestiones, y si consideramos que muchas veces no tenemos la oportunidad de regresar a nuestros hogares a comer, entonces nos vemos obligados a alimentarnos en dichos espacios. Una de las soluciones es planear en dónde vamos a ingerir alimentos, informarnos de los lugares más cercanos que ofrezcan opciones más nutritivas, a veces también cargar con nuestros propios alimentos o simplemente, de las opciones que tenemos (fondas, comidas corridas), elegir lo menos perjudicial para nuestra salud.

Como hemos visto, nuestro cuerpo genera sus propias defensas, pero necesita estar muy bien nutrido para llevar a cabo su labor. Muchos microbios, bacterias y demás se encuentran en nuestro organismo de manera armónica, pero cuando nosotros rompemos con dicho equilibrio (a través de algún estado emocional, alimentación, etc.) entonces dicha población crecerá acarreándonos alguna enfermedad. Dicho de otra manera, nuestros cuerpos, nuestros órganos se verán debilitados en cuanto se rompa el orden establecido, es decir, si alguna emoción domina a las demás, o por nuestros estilos de alimentación, o por la situación ambiental (agua, aire, tierra y alimentos contaminados), es decir son varios los pilares que sostienen nuestra salud.

Como pudimos ver, el tomar las distintas voces que generalmente no son escuchadas, puede darnos un panorama muchísimo más amplio de lo que realmente está aconteciendo en nuestra tierra. Las voces de nuestros cuerpos claman por ser escuchadas, y es cuando lo hacemos que nos revelan un sinnúmero de historias que nos hablan de lo que antes no podíamos ver, al menos no de una manera tan viva. Nos hablan de estilos de vidas, de emociones muy añejas, de nuestros padres, de nuestros hermanos, de nuestras expectativas y de nuestro devenir en este mundo efímero y perpetuo.

Sería recomendable, para futuras investigaciones, retomar este proyecto, y aplicarlo en otros ámbitos, en otros escenarios, y una excelente opción es la Sierra de nuestro país, lugares donde no se ha encarnado la razón y el capitalismo, o donde recientemente han puesto sus garras, logrando ver un efecto intergeneracional, estilos de vida de hace algunos años y los actuales, con sus respectivas consecuencias, es decir, realizar un marco comparativo.

Para futuras investigaciones podrían tomarse como puntos de referencia personajes con un alto contraste en su forma de razonar y de vivir, es decir, gente en extremo racional y gente que no lo es, como por ejemplo, profesores de filosofía, matemáticas, o gente dogmática y radical por un lado, y por el otro, las voces de la Sierra del país (lugares donde la modernidad no ha puesto sus garras del todo) o personas que practique meditación. En dichas investigaciones podría ser analizado a profundidad (y con un mayor número de participantes obviamente), el calor corporal por zonas, es decir, manos, pies, cabeza, estómago, espalda, riñones, etc.

BIBLIOGRAFÍA

Aceves, L. (2000). *Historia Oral: Ensayos y aportes de investigación*. México: Ciesas.

Baca, T. (2004). *Sugerencias para una buena alimentación*. México: Ceapac.

Bach, R. (1983). *Ilusiones*. España: Litografía Rosés.

Biblioteca de Consulta Microsoft ® Encarta ® 2005. © 1993-2004 Microsoft Corporation.

Brown, D. (2003). *El código da Vinci*. España: Umbriel.

Capra, F. (1985). *El punto crucial*. Barcelona: Integral.

Capra, F. (2002). *Las conexiones ocultas: Implicaciones sociales, medioambientales, económicas y biológicas de una nueva visión del mundo*. España: Anagrama.

Devereux, G. (1977). *De la ansiedad al método en las ciencias del comportamiento*. México: Siglo XXI.

Durán, N. (2004). *Cuerpo, intuición y razón*. México: CEAPAC.

Estrada, A. (1980). *Vida de María Sabina, la sabia de los hongos*. México: Siglo XXI.

Haas, E. (2003). *La salud y las estaciones*. España: Edaf.

Hesse, H. (1927). *El lobo estepario*. México: Leyenda.

Hesse, H. (1971). *Mi credo*. España: Bruguera.

Hozumi, G. (2006). *Cultura zen: Práctica y mensaje de paz*. México: Ceapac.

Illich, I. (1976). *Némesis Médica: La Expropiación de la Salud*. México: J. Mortiz

Inchaustegui, C. (1977). *Relatos del mundo mágico*. México: SEP e INAH.

Jun, Z. y Jing, Z. (2002). *Fundamentos de Acupuntura y Moxibustión China*. México: Berbera.

Kundera, M. (2002). *La insoportable Levedad del Ser*. México: Tusquets Editores.

López, S. (2006). *El cuerpo humano y sus vericuetos*. México: Miguel Ángel Porrúa

López S. (2002). *Historia del aire y otros olores en la ciudad de México: 1840-1900*. México: CEAPAC.

López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático*. México: CEAPAC.

López, S. (2002). *Lo corporal y lo psicosomático II*. México: CEAPAC.

López, S. (2003). *Lo corporal y lo psicosomático III*. México: CEAPAC.

Lowen, A. (1996). *Bioenergética: Terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas de la mente*. Diana: México.

Mander, J. (1994). *En ausencia de lo sagrado*. Chile: Cuatro Vientos.

Pauwels, L. y Bergier, J. (1960). *El retorno de los brujos*. Colombia: Plaza y Janés.

Rojas, R. (1983). *Capitalismo y enfermedad*. México: Plaza y Valdes.

ANEXOS

ANEXO 1

NO TENGO TIEMPO (DE CAMBIAR MI VIDA)

Cabalgo sobre sueños, innecesarios y rotos
prisionero iluso de esta selva cotidiana
y como hoja seca, que vaga en el viento
vuelo imaginario, sobre historias de concreto

Navego en el mar, de las cosas exactas
muy clavado en momentos de semánticas gastadas
y cual si fuera una nube, esculpida sobre el cielo
dibujo insatisfecho, mi huellas en el invierno
ya que yo:

No tengo tiempo de cambiar mi vida
la máquina me ha vuelto una sombra borrosa
y aunque soy la misma tuerca que han negado tus ojos
se que aún tengo tiempo, para atracar en un puerto

Camino automático, en una alfombra de estatuas
masticando en mi mente las verdades más sabidas
y como lobo salvaje, que ha perdido su camino
he llenado mis bolsillos, con escombros del destino.

Sabes bien que:
manejo implacable mi nave cibernética
entre aquél laberinto de los planetas muertos
y cual si fuera la espuma de un anuncio de cerveza
una marca me ha vendido ya la forma de mi cabeza
ya que yo:

No tengo tiempo de cambiar mi vida
ya máquina me ha vuelto una sombra borrosa
y aunque soy la misma tuerca que han negado tus ojos
se que aún tengo tiempo, para atracar en un puerto

Rodrigo González

EL MITO DE LA CAVERNA

“Y a continuación —seguí— compara con la siguiente escena el estado en que, con respecto a la educación o a la falta de ella, se halla nuestra naturaleza. Imagina una especie de cavernosa vivienda subterránea provista de una larga entrada, abierta a la luz, que se extiende a lo ancho de toda la caverna y unos hombres que están en ella desde niños, atados por las piernas y el cuello de modo que tengan que estarse quietos y mirar únicamente hacia adelante, pues las ligaduras les impiden volver la cabeza; detrás de ellos, la luz de un fuego que arde algo lejos y en plano superior, y entre el fuego y los encadenados, un camino situado en alto; y a lo largo del camino suponte que ha sido construido un tabiquillo parecido a las mamparas que se alzan entre los titiriteros y el público, por encima de las cuales exhiben aquéllos sus maravillas.

—Ya lo veo —dijo.

—Pues bien, contempla ahora, a lo largo de esa paredilla, unos hombres que transportan clase de objetos, cuya altura sobrepasa la de la pared, y estatuas de hombres o animales hechas de piedra y de madera y de toda clase de materias; entre estos portadores habrá, como es natural, unos que vayan hablando y otros que estén callados.

—¡Qué extraña escena describes —dijo— y qué extraños prisioneros!

—Iguales que nosotros —dije—, porque, en primer lugar, ¿crees que los que están así han visto otra cosa de sí mismos o de sus compañeros sino las sombras proyectadas por el fuego sobre la parte de la caverna que está frente a ellos?

—¿Cómo —dijo—, si durante toda su vida han sido obligados a mantener inmóviles las cabezas?

—¿Y de los objetos transportados? ¿No habrán visto lo mismo?

—¿Qué otra cosa van a ver?

—Y, si pudieran hablar los unos con los otros, ¿no piensas que creerían estar refiriéndose a aquellas sombras que veían pasar ante ellos?

—Forzosamente.

—¿Y si la prisión tuviese un eco que viniera de la parte de enfrente? ¿Piensas que, cada vez que hablara alguno de los que pasaban, creerían ellos que lo que hablaba era otra cosa sino la sombra que velan pasar?

—No, ¡por Zeus! —dijo.

—Entonces no hay duda —dije yo— de que los tales no tendrán por real ninguna otra cosa más que las sombras de los objetos fabricados.

—Es enteramente forzoso —dijo.

—Examina, pues —dije—, qué pasaría si fueran liberados de sus cadenas y curados de su ignorancia y si, conforme a naturaleza, les ocurriera lo siguiente. Cuando uno de ellos fuera desatado y obligado a levantarse súbitamente y a volver el cuello y a andar y a mirar a la luz y

cuando, al hacer todo esto, sintiera dolor y, por causa de las chiribitas, no fuera capaz de ver aquellos objetos cuyas sombras veía antes, ¿qué crees que contestaría si le dijera alguien que antes no veía más que sombras inanes y que es ahora cuando, hallándose más cerca de la realidad y vuelto de cara a objetos más reales, goza de una visión más verdadera, y si fuera mostrándole los objetos que pasan y obligándole a contestar a sus preguntas acerca de qué es cada uno de ellos? ¿No crees que estaría perplejo y que lo que antes había contemplado le parecería más verdadero que lo que entonces se le mostraba?

—Mucho más —dijo.

—Y, si se le obligara a fijar su vista en la luz misma, ¿no crees que le dolerían los ojos y que se escaparía volviéndose hacia aquellos objetos que puede contemplar, y que consideraría que éstos son realmente más claros que los que le muestran?

—Así es —dijo.

—Y, si se lo llevaran de allí a la fuerza —dije—, obligándole a recorrer la áspera y escarpada subida, y no le dejaran antes de haberle arrastrado hasta la luz del sol, ¿no crees que sufriría y llevaría a mal el ser arrastrado y, una vez llegado a la luz, tendría los ojos tan llenos de ella que no sería capaz de ver ni una sola de las cosas a las que ahora llamamos verdaderas?

—No, no sería capaz —dijo—, al menos por el momento.

—Necesitaría acostumbrarse, creo yo, para poder llegar a ver las cosas de arriba. Lo que vería más fácilmente serían, ante todo, las sombras; luego, las imágenes de hombres y de otros objetos reflejados

en las aguas, y más tarde, los objetos mismos. Y después de esto le sería más fácil el contemplar de noche las cosas del cielo y el cielo mismo, fijando su vista en la luz de las estrellas y la luna, que el ver de día el sol y lo que le es propio.

—¿Cómo no?

—Y por último, creo yo, sería el sol, pero no sus imágenes reflejadas en las aguas ni en otro lugar ajeno a él, sino el propio sol en su propio dominio y tal cual es en sí mismo, lo que él estaría en condiciones de mirar y contemplar.

—Necesariamente —dijo—.

—Y, después de esto, colegiría ya con respecto al sol que es él quien produce las estaciones y los años y gobierna todo lo de la región visible y es, en cierto modo, el autor de todas aquellas cosas que ellos veían.

—Es evidente —dijo— que después de aquello vendría a pensar en eso otro.

—¿Y qué? Cuando se acordara de su anterior habitación y de la ciencia de allí y de sus antiguos compañeros de cárcel, ¿no crees que se consideraría feliz por haber cambiado y que les compadecería a ellos?

—Efectivamente.

—Y, si hubiese habido entre ellos algunos honores o alabanzas o recompensas que concedieran los unos a aquellos otros que, por

discernir con mayor penetración las sombras que pasaban y acordarse mejor de cuáles de entre ellas eran las que solían pasar delante o detrás o junto con otras, fuesen más capaces que nadie de profetizar, basados en ello, lo que iba a suceder, ¿crees que sentiría aquél nostalgia de estas cosas o que envidiaría a quienes gozaran de honores y poderes entre aquéllos, o bien que le ocurriría lo de Homero, es decir, que preferiría decididamente «ser siervo en el campo de cualquier labrador sin caudal» o sufrir cualquier otro destino antes que vivir en aquel mundo de lo opinable?

—Eso es lo que creo yo —dijo—: que preferiría cualquier otro destino antes que aquella vida.

—Ahora fíjate en esto —dije—: si, vuelto el tal allá abajo, ocupase de nuevo el mismo asiento, ¿no crees que se le llenarían los ojos de tinieblas como a quien deja súbitamente la luz del sol?

—Ciertamente—dijo.

—Y, si tuviese que competir de nuevo con los que habían permanecido constantemente encadenados, opinando acerca de las sombras aquellas que, por no habersele asentado todavía los ojos, ve con dificultad —y no sería muy corto el tiempo que necesitara para acostumbrarse—, ¿no daría que reír y no se diría de él que, por haber subido arriba, ha vuelto con los ojos estropeados, y que no vale la pena ni aun de intentar una semejante ascensión? ¿Y no matarían, si encontraban manera de echarle mano y matarle, a quien intentara desatarles y hacerles subir?

—Claro que sí —dijo.

—Pues bien —dije—, esta imagen hay que aplicarla toda ella, ¡oh, amigo Glaucón!, a lo que se ha dicho antes; hay que comparar la región revelada por medio de la vista con la vivienda—prisión y la luz del fuego que hay en ella con el poder del sol. En cuanto a la subida al mundo de arriba y a la contemplación de las cosas de éste, si las comparas con la ascensión del alma hasta la región inteligible noerrarás con respecto a mi vislumbre, que es lo que tú deseas conocer y que sólo la divinidad sabe si por acaso está en lo cierto. En fin, he aquí lo que a mí me parece: en el mundo inteligible lo último que se percibe, y con trabajo, es la idea del bien, pero, una vez percibida, hay que colegir que ella es la causa de todo lo recto y lo bello que hay en todas las cosas; que, mientras en el mundo visible ha engendrado la luz y al soberano de ésta, en el inteligible es ella la soberana y productora de verdad y conocimiento, y que tiene por fuerza que vería quien quiera proceder sabiamente en su vida privada o pública.

—También yo estoy de acuerdo —dijo—, en el grado en que puedo estarlo.

—Pues bien —dije—, dame también la razón en esto otro: no te extrañes de que los que han llegado a ese punto no quieran ocuparse en asuntos humanos; antes bien, sus almas tienden siempre a permanecer en las alturas, y es natural, creo yo, que así ocurra, al menos si también esto concuerda con la imagen de que se ha hablado.

—Es natural, desde luego —dijo.

—¿Y qué? ¿Crees —dije yo— que haya que extrañarse de que, al pasar un hombre de las contemplaciones divinas a las miserias humanas, se muestre torpe y sumamente ridículo cuando, viendo todavía mal y no hallándose aún suficientemente acostumbrado a las

tinieblas que le rodean, se ve obligado a discutir, en los tribunales o en otro lugar cualquiera, acerca de las sombras de lo justo o de las imágenes de que son ellas reflejo y a contender acerca del modo en que interpretan estas cosas los que jamás han visto la justicia en sí?

—No es nada extraño —dijo.

—Antes bien —dije—, toda persona razonable debe recordar que son dos las maneras y dos las causas por las cuales se ofuscan los ojos: al pasar de la luz a la tiniebla y al pasar de la tiniebla a la luz. Y, una vez haya pensado que también le ocurre lo mismo al alma, no se reirá insensatamente cuando vea a alguna que, por estar ofuscada, no es capaz de discernir los objetos, sino que averiguará si es que, viniendo de una vida más luminosa, está cegada por falta de costumbre o si, al pasar de una mayor ignorancia a una mayor luz, se ha deslumbrado por el exceso de ésta; y así considerará dichosa a la primera alma, que de tal manera se conduce y vive, y compadecerá a la otra, o bien, si quiere reírse de ella, esa su risa será menos ridícula que si se burlara del alma que desciende de la luz.”

Platón

ANEXO 2

HISTORIA DE VIDA (ENTREVISTA GUÍA)

Ficha de identificación. Religión, domicilio, estado civil, edad, con quien vive, lugar que ocupa dentro de los hermanos.

Nacimiento:

- A) Historia del embarazo. Incluir toda la información relativa a la concepción de la que se debe recopilar datos en relación con el tipo de alimentación de la madre, vigilancia médica (control periódico, si existió alguna enfermedad y los tratamientos administrados), tipo de servicios médicos.
- B) Situación de la madre durante el embarazo. Estuvo sola, en pareja (condiciones de vida de la madre y del padre en general hasta llegar al parto), con familiares, otros. Relaciones emocionales de los padres durante el mismo: embarazo deseado, planeado, por falla en el método anticonceptivo o impuesto.
- C) Parto. Asistido por un médico (cesárea, forceps o normal).
- D) Lactancia y cuidados posteriores. Fue amamantado por la madre o con leche de fórmula (tiempo).

Crianza y crecimiento: desde el nacimiento hasta la edad actual (la idea es

- A) Estilo de crianza; de que manera era corregido, al cuidado de quien estuvo y con quienes convivía ya sea porque compartieran la casa o por que se frecuentaran.
- B) Alimentación, ¿que comía?, ¿con quien comía?, ¿cuántas veces al día?, actualmente donde come, cuales son los alimentos que prefería y rechazaba, si considera que algunos alimentos le hacen daño (antes y ahora). Sabores preferidos, alimentos, temperatura de los alimentos (prefiere la comida muy caliente, fría o al tiempo), bebidas calientes o frías. Como mucho chocolate o no.
- C) Salud, servicios médicos de que es usuario, formas en que atiende sus padecimientos, con que frecuencia asiste, enfermedades más comunes que ha padecido y padece actualmente. Tipo de tratamientos. Medicamentos utilizados. Tiene problemas para dormir, problemas estomacales, gripe, vías respiratorias, dolores de cabeza, frecuencia de cada una de ellas.
- D) Relaciones emocionales: familiares principalmente. Quienes integran la familia, que lugar ocupa dentro de ella, que emociones experimente y como las expresa. Relaciones con los miembros de sus familia. Emociones dominantes antes y actualmente.
- E) Trabajo, que necesita hacer para vivir. Donde trabaja, le gusta su trabajo, le gusta lo que hace.
- F) Escolaridad. Nivel de estudios.
- G) Tipo de vivienda. Lugar o ubicación geográfica (ciudad, área conurbada, zona rural).

Concepción del cuerpo y de su cuerpo. Si lo considera una mercancía, un medio o una posibilidad. Construcción personal respecto al género.

Creencia religiosa. Información sobre la fe que profesa.

Cuerpo. Temperatura corporal dominante. Temperatura en pies, manos, cabeza, principalmente.

Ve mucha televisión o casi no. Problemas de atención.

¿Qué piensa cuando piensa? Pensamientos más comunes.

Se deja llevar por lo que siente

En que se basa para la toma de decisiones.

Prácticas de meditación. Practica o no meditación, de que tipo.

Colores preferidos

Sucesos que cambien el rumbo de su vida o creencias.

ANEXO 3

A lo largo del siguiente anexo podremos observar los datos recogidos en las entrevistas y vertidas en las tablas que veremos en dicho apartado.

Estos datos, como observaremos, muestran las preferencias de cada entrevistado en cuanto a sus estilos de alimentación, colores, sabores, así como sus estilos de crianza, relaciones familiares, calor corporal, forma de pensamiento, es decir, domina la razón o la intuición se encuentra muy presente, entre otras cuestiones que son de vital importancia para este estudio.

DATOS GENERALES								
Sujeto	Sexo	Edad	Estado Civil	Ocupación	Escolaridad	Residencia	Religión	Suceso
Aldo	Masculino	30	Soltero	Profesor Universidad	Lic. Psicología	Ecatepec	Ninguna	Yoga (inactivo), postura ante la vida
Laura	Femenino	29	Casada	Maestra de Yoga, recepcionista y danzo terapeuta	Danzo terapeuta	Atizapán	Católica no activa	Yoga y su esposo
Lolo	Masculino	44	Soltero	Maestro de Yoga	Lic. QFB, maestría, doctorado en físico química,	Satélite	Ninguna	Yoga
Lola	Femenino	27	Soltera	Maestra de Yoga	Lic. Psicología (terminada)	Naucalpan	Ninguna	Yoga
Lila	Femenino	35	Divorciada	Maestra de Reich	Lic. en publicidad (terminada)	Atizapan	Cuestión metafísica	Reich
Ann	Femenino	30	Soltera	Maestra de meditación dirigida	Lic. en finanzas (terminada)	Atizapan	Católica	Meditación activa y dirigida.
Mander	Masculino	36	Casado	Profesor y clínico	Lic. Psicología (t.)	Santa maria.	Propia	Acupuntura y meditación
Ermo	Femenino	41	Soltera	Profesor y terapeuta	Lic. Psicología, y Maestría	Tlalnepantla	Propia	Acupuntura y meditación
Momo	Masculino	31	Soltero	Maestro de meditación, estudiante	Licenciatura (biología)	Azcapotzalco	Ninguna. Sigue las enseñanzas del Buda	Meditación
Johan	Femenino	32	Casada	Vendedor de materia prima	Ingeniería química terminada	Naucalpan	Católica convicción	Conciencia relación emoción-cuerpo
Max	Masculino	23	Soltero	estudiante	Licenciatura	Tultitlán	Católica y Budista	Acupuntura

Sam	Masculino	27	Soltero	Boliche y vendedor	Carrera técnica diseño	Naucalpan	Católico no activo	
Irene	Femenino	20	Soltera	Estudiante	Lic. Derecho	Naucalpan	Católica	
Elly	Femenino	22	Soltera	Estudiante	Lic. Psicología	Álvaro Obregón	Católica	
Ana	Femenino	25	Soltera	Desempleada	Licenciatura en comunicaciones term.	Sur de la ciudad	Ninguna	Hacer un alto
Luis	Masculino	23	Soltero	Estudiante	Licenciatura	Cuahutemoc	Ninguna	
Gina	Femenino	39	casada	Universidad administrativo	Licenciatura	Cuautitlan Izcalli	Católica inactiva	Curso de superación personal
Federick	Masculino	28	soltero	Arquitecto	Ing. Arquitectura	Tlalnepantla	Propia, Un Dios como un todo	Su novia

Tabla 1. Datos generales. Muestra la información básica de las personas entrevistadas, incluyendo los sucesos significativos en sus vidas.

RELACIONES FAMILIARES Y ESTILOS DE CRIANZA

Sujeto	Número de hijo	Rol familiar	Familia de origen	Estilo de Crianza	Rel. Padre	Rel. Madre	Rel. Hermanos
Aldo	1 de 3	Hijo mayor	Biparental	Rigido-violento-abandono	Buena - ausencia	Violenta	Buena
Laura	2 de 3	Hermana intermedia	Biparental	Flexible, amorosa	Buena, apegada	Buena	Buena
Lolo	1 de 3	Hijo mayor	Biparental	Protección – cariño- muy consentido	Buena	Excelente	Buena
Lola	1 de 2	Hija mayor	Biparental	Flexible, ausencia de padres por trabajo	Buena	Buena	Buena
Lila	2 de 2	Madre	Biparental	Flexible, estimulación de la autorresponsabilidad	Regular, cierta distancia	Buena	Regular
Ann	1 de 2	Hija mayor	Biparental	Amorosa, sobreprotección, rodeada de tristeza.	Sobreprotectora, amorosa, distante. Actualmente mas cercana.	Buena	Buena
Mander	2 de 3	Hermano intermedio	Biparental	Rígido y flexible	Regular -violenta	Muy buena	Buena
Ermo	6 de 7	Hermana sexta	Biparental	Permisiva, ausencia de padre (trabajo y alcoholismo), poco cálida	Mala, alcoholismo (actualmente buena)	Mal (fricciones constantes), actualmente buena.	Muy variado
Momo	10 de 11	Hermano décimo	Biparental	Flexible, se educaba con el ejemplo.	Buena	Buena	Buena
Johan	1 de 4	Esposa	Biparental	Crianza responsiva-razonada	Buena – ausencia por trabajo	Buena	Buena, poca comunicación
Max	1 de 2	Hermano mayor	Biparental	Rígida - violenta (fis, psic)	Regular - violenta	Buena - apoyo	Buena - apoyo
Sam	2 de 2	Hermano menor	Biparental	Autoritario (escuela) flexible en lo demás	Apoyo, falta expresión Sentimientos	Apoyo, falta expresión Sentimientos	Muy buena
Irene	2 de 2	Hermana menor	Biparental (divorciados)	Autoritaria (ausencia de padres por trabajo)	Cordial, ausencia	Regular, falta comunicación	Buena, no se ven seguido
Elly	2 de 2	Hermana menor	Monoparental	Autoritaria violenta (más psic. que físico) ausencia padres, madre por trabajo	Ausencia	Regular, discusiones constantes	Regular, actualmente mejor

Ana	1 de 2	Hermana mayor	Monoparental	Autoritaria violenta (física y psic.) ausencia de padres, madre por trabajo, carga moral.	Ausencia	Ausencia	Buena
Luis	3 de 4	Hermano 3	Biparental	Violenta (madre), pasivo (padre), falta de expresiones emocionales afectivas.	Buena	Conflictiva	Regular
Gina	7 de 7	Hermana menor	Biparental	Flexible y con autoresponsabilidad	Buena (poca comunicación de su vida personal)	Buena (poca comunicación de su vida personal)	Variado (buena y regular)
Federick	3 de 4	Hijo 3	Biparental	Rígida y flexible, moralista con padre satélite (está pero no está)	Rígida, ausente, de confrontación. Actualmente ha mejorado bastante.	Buena (muchísima comunicación)	Buena

Tabla 2. Relaciones familiares y estilos de crianza. Muestra las relaciones existentes entre los entrevistados y sus familias y los lugares que ocupan dentro de ellas.

EMBARAZO						
Sujeto	Planeado	Deseado	Alimentación	Apoyo	Vigilancia Médica	Complicaciones
Aldo	No	No	no tiene idea	Si, maternidad obligada	no tiene idea	Ninguna
Laura	Si	Si	No sabe	Si, mucho	No reporta	Ninguna
Lolo	No sabe	Si	No sabe	Si	No reporta	Ninguna
Lola	No	Si	No sabe	Si	No	Ninguna
Lila	No	No, después si	No sabe	Si	Si	Desgarre durante el parto
Ann	No	Si	No sabe	Si, por parte de todos menos de su papá.	No	Ninguna
Mander	No	Si	Mucho dulce, diario enchiladas potosinas, verduras cocidas, pollo, lácteos.	Si, su hermana. Su papá no lo recibió con mucho agrado.	No	Ninguna
Ermo	No	Si	Carne, leche, huevos, verdura, mucho arroz.	Si,	No	Ninguna
Momo	No	Si	Común dentro de la dieta mexicana	Si	Chequeo cada 2 meses en el seguro	Ninguna
Johan	No	Si	No sabe	Si	Si	Bronquitis
Max	Si	Si	No sabe	Si	No sabe	Ninguna
Sam	No	Si	No sabe	Si	Si, ginecólogo	No sabe
Irene	No	No	No sabe	No al inicio, si final	Si	Embarazo alto riesgo, crisis emocional, debilidad física. No quería ver a su hija.
Elly	No	Si	Básicamente líquidos, verdura cocida y caldo de pollo	No por parte del padre, si por parte de la familia materna	Si	Embarazo de alto riesgo, debilidad física, vómitos muy frecuentes. Anemia. Recomendaron aborto
Ana	Si	Si	Fruta, cosas frescas	No, solamente por una tía	No	No

Luis	No	Si	No sabe	Si	Si	Tuvieron que estimular el parto, dolores muy fuerte por problemas en la columna.
Gina	No	Si	No sabe	Si	No	Ninguna
Federick	No	Si	No sabe	Familia materna si, papá casi no	No sabe	Ninguna

Tabla 3. Embarazo. Muestra la historia prenatal de cada uno de los entrevistados.

PARTO				
Sujeto	Parto	Lugar parto	Lactancia	Servicios Médicos
Aldo	Natural	Hospital	Si, tardía	Ninguno
Laura	Cesárea	Hospital	Si, hasta 7 meses aprox.	Problemas respiratorios a los 7 meses.
Lolo	Natural	Hospital	No hubo	Ninguno
Lola	Natural forceps	Hospital	Sí, los primeros meses.	Se utilizaron fórceps
Lila	Natural	Clínica (seguro social)	Si, no recuerda periodo	no
Ann	Cesárea	Hospital	Si, hasta 6 meses	Hospitalizada recién nacida (20 días) por complicaciones sanguíneas.
Mander	Cesárea	Sanatorio particular	Si, muy prolongada, pasando el año.	Nació morado por problemas de oxigenación
Ermo	Natural	Hospital	No sabe	Ninguno
Momo	Natural	Hospital	Si, de 5 a 6 meses	Ninguno
Johan	Natural	Hospital	Lactancia breve	Ninguno
Max	Cesárea	Hospital	Lactancia breve	Ninguno
Sam	No sabe	Hospital	Si, no se sabe periodo	Ninguno
Irene	Natural	Clínica (Seguro Social)	si, normal	Ninguno
Elly	Natural	Hospital	No hubo	Sondas para drenar la nariz a los meses de nacida.
Ana	Natural	Hospital	No hubo	Ninguno
Luis	Natural	Hospital	Si, mucha	Ninguno
Gina	Natural	Hospital	Si, 8 meses aprox.	Ninguno
Federick	Natural	Hospital	Si, breve	A los 20 días de nacido, operación por el píloro cerrado.

Tabla 4. Parto. Muestra la historia en torno al momento del nacimiento y los cuidados médicos de cada uno de los entrevistados.

ALIMENTOS								
Sujeto	Preferidos	Rechazados	Comida		Bebidas		Chocolate	
			Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Aldo	Carne y cosas en salsa	Sin información	Fría	Caliente	Caliente	Frías	Muy frecuente	poco frecuente
Laura	Ensaladas, pasta y coca cola	Carne de cerdo y moronga	Caliente	Caliente y fresco	Frías	Muy fría	Mucho	Mucho
Lolo	Comida Vegetariana, ajo(antes mucho actualmente no)	Sesos y lengua	Caliente	Templada y fresco	Muy frías	templadas	no	no
Lola	Hot-keys, crepas, pan, fruta, jugo, verduras, cremas, arroz, to-fu, ensaladas, sushi y quesadillas.	Carne, huevo	Caliente	Caliente y frío	Frío	Al tiempo	Sin información	Sin información
Lila	Milanesea con puré de papa, actualmente disfruta toda la comida.	Chilacayote, caldos y calabaza cocida.	Tibio-frío	Tibio-frío	Tibio, frío	Tibio, frío	No	No
Ann	Crema.	Chayote, hígado, betabel, vísceras, tripa, suadero, taquitos	Calientes	Variado	Tibio	Tibio	si, no mucho	Si, No mucho
Mander	Pozole de pollo, hígado, torta de frijoles, quesadillas, huaraches y cosas fritas (Antes)	Carne, jamón, sesos.	Caliente	Depende del día	Frías	Al tiempo	Mucho	Casi no
Ermo	Torta de plátano, pescado, frutas actualmente y verdolaga	Ninguno	Templada	Fresca y cruda	Templada	Templada	Mucho	1 vez al año
Momo	Verduras, granos, frutas.	Carne y papalo quelite	Tibia	Tibia	Tibio frío	Tibio frío	Nunca	Nunca
Johan	Carne, comida chatarra, refresco	Albóndigas verduras	caliente	caliente	Frías	frías	mucho	mucho

Max	Longaniza, chorizo, espagueti, milanesa empanizada, carne asada, caldo de camarón.	Cecina enchilada	Caliente	Fresco	Frías	frescos	si, chocorrolles	casi no
Sam	Atún, tacos, cosas en salsa verde	Soya	Caliente o fría		Frías		Si	
Irene	Pescado y pechugas de pollo	ninguno	Caliente	Caliente	Frías	frías	Si, mucho	si
Elly	Verduras, carne, jugos, café	Caldos, cebolla, hígado, huevo, mariscos, agua natural	Fría		Frías		Si, mucho	
Ana	Cremas	Hamburguesas	Caliente	Caliente	Calientes	Caliente	Si, mucho	Casi no
Luis	Jugo de naranja, zanahoria, carne, comida seca, frutas.	Sopa, consomé	Fría		Frías		Si	
Gina	Pepino, rábano, lechuga, brócoli, papa, carne, pollo, y alimentos grasientos	Calabaza, hongos, cremas, quelites, espinacas, comida con sabor a tierra	Templado	Templado	Templadas	Templadas	Si pero no lo consume	Si pero no lo consume
Federick	Enchiladas, albóndigas, tortas y sopa de fideo seca.	Calabaza, papaya, tacos de tripa, visceras, carne en chile.	Calientes	Calientes	Frías	Frías	Casi no	Casi no

Tabla 5. Alimentos. Muestra las preferencias de los entrevistados hacia los alimentos y la temperatura en que gustan ingerirlos.

TEMPERATURA CORPORAL										
Sujeto	Emoción	Manos		Pies		Cabeza		Otro		
		Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	
Aldo	Melancolia-enojo-ansiedad, miedo	Bienestar-alegría	Frías	Tibias	no sabe	Tibio	No sabe	Tibio	No	Espalda y oreja calor
Laura	Miedo, tristeza, ansiedad	Miedo, ansiedad, enojo.	Calientes	Calientes	calientes	Calientes	Caliente	Caliente	Nariz fría a veces	Nariz fría a veces
Lolo	Enojo-miedo-ansiedad	Alegría.	Calientes	Templadas	calientes	Templados	Caliente	Templado	Estomago frío	Templado
Lola	Tristeza, enojo, ansiedad, miedo	Miedo, alegría	No recuerda	Tibias	No recuerda	Tibios	No recuerda	Tibia	No recuerda	Cuerpo templado
Lila	Alegría, enojo y miedo (culpa)	Alegría	Tibias	Tibias	Tibios	Tibios	No la sentía	No hay cambio consciente	Sin información	Sin información
Ann	Enojo-miedo-tristeza	Alegría - añoranaza	Frías	Frías por instantes- mas calientes	Helados	Helados	No la sentía	Sin información	Sin información	Sin información
Mander	Miedo, enojo, tristeza, ansiedad	Alegría y enojo	Calientes	templadas	Fríos	Templados	Muy caliente	Templada	Espalda fría	Sin información
Ermo	Miedo, tristeza, enojo, ansiedad.	Alegría	Frías	Templadas	Fríos	Templados	Caliente	Templada	Nariz fría	no
Momo	Miedo, alegría	Alegría, (mucha paz)	Templadas	Templadas	Templados	Templados	Templada	Templada	Templado	Templado

Johan	ansiedad-enojo-tristeza	ansiedad-enojo-alegría	Calientes	Calientes	fríos	fríos	templada	templada	Sin información	Sin información
Max	miedo, enojo, tristeza, alegría	miedo, ansiedad, alegría	calientes	calientes	calientes	tibios	caliente	caliente-tibio	todo el cuerpo caliente	Caliente-tibio
Sam	ansiedad, enojo, miedo	falta de alegría, miedo, ansiedad	Calientes		calientes		caliente		no	
Irene	Tristeza, enojo	Tristeza, enojo	frías		fríos		caliente		Cuerpo caliente	
Elly	Enojo, tristeza, miedo	Enojo, alegría	calientes		fríos		caliente		Brazos y nariz calientes	
Ana	Tristeza, enojo, inseguridad	Tristeza, Ansiedad, inseguridad	frías	frías	fríos	fríos	tibio	tibio	Nariz fría cuando hace frío	Nariz fría cuando hace frío
Luis	Ansiedad, enojo, tristeza	Ansiedad, enojo, tristeza	Calientes		calientes		Caliente		Cuerpo caliente	
Gina	Tristeza, miedo, alegría	Tristeza, enojo, alegría	Frías	Frías	Fríos	Fríos	Templada	Templada	Sin información	Sin información
Federick	Miedo, tristeza	Menos miedo	Calientes	Calientes	Lo primero que se enfrían son los pies	Lo primero que se enfrían son los pies	No la siente	No la siente	Ninguna	Ninguna

Tabla 6. Temperatura corporal. Muestra la relación de las emociones existentes y la temperatura corporal de cada entrevistado.

ENFERMEDADES

Sujeto	Problemas Estomacales		Gripes y vías respiratorias		Dolor de Cabeza		Sueño	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Aldo	frecuentes	poco frecuente	muy frecuente	ausente	no	no	moverse mucho	moverse mucho
Laura	frecuentes	frecuentes	2 ó 3 al año	2 ó 3 al año más fuertes	1 ó 2 al mes	Más frecuente	no	no
Lolo	Cada 3 meses o 2 veces por año	No desde hace 5 años	1 cada tres o 4 años	1 desde hace 5 años	Muy frecuentemente	No desde hace 5 años	Insomnio – dormir mucho	No desde hace 5 años
Lola	4 en su vida	no	1 al año	1 cada 3 años	no	no	no	no
Lila	Poco frecuente	Casi no	2 al año (problemas de garganta muy frecuentes)	Casi no, por evento	no	no	no	no
Ann	Dolores estomacales	Un poco de gastritis	1 al año, problemas de garganta, tos y vías respiratorias frecuentes	1 en tres años	1 vez al mes, migraña	Desde hace 1 año no se presenta.	Sin información	Sin información
Mander	Muy frecuente, en cada actividad pública y escolar.	Casi no.	Anginas, cada 3 ó 4 meses.	Muy rara vez, 1 al año.	Cada 3 ó 4 meses	Tiene mucho tiempo que no.	Siempre	No. Solamente cuando no hace meditación.
Ermo	Estreñimiento muy fuerte	No	Tos y garganta muy frecuentemente	Muy rara vez	No	No	Dormir mucho	No
Momo	Muy esporádicas	No	1 cada 2 años	1 cada 2 años	1 cada 2 años	1 cada 3 años	Bien	Bien
Johan	frecuentemente	Poco frecuente	frecuentemente	poco frecuente	frecuentemente	No	problemas dormir	problemas dormir

Max	3 ó 4 al año	Ninguna	frecuentemente con calentura	No	No	insomnio	No	No
Sam	Pocas	Frecuentemente	Gripe crónica	ya no (operación)	Muy frecuentemente	Frecuentemente por sucesos	insomnio crónico	
Irene	Frecuentemente		2 ó 3 al año		Persistentes, ocasionales		Problemas para dormir	
Elly	2 ó 3 al año		2 al año		1 semanal (punzadas)		insomnio	
Ana	2 ó 3 al año	2 ó 3 al año	frecuentemente	Hace un año no	frecuentemente	A la mitad de ciclo menstrual	Problemas para dormir	No
Luis	No	frecuentemente	2 ó 3 al año		No	Si	No	Duerme mucho
Gina	1 al año	1 al año	Gripes cada año	Garganta cada mes	1 cada 4 años	1 cada 4 años	No descansa	No descansa
Federick	3 veces al año diarreas.	Esporádicas	Cada 2 meses ¹	Hace un año que no	Muy esporádicos	Muy frecuentes	Insomnio	Problemas para conciliar el sueño

Tabla 7. Enfermedades. Muestra la recurrencia de nuestros entrevistados ante ciertos padecimientos.

¹ Federick se enfermaba muy frecuentemente de gripe, garganta, catarro, incluso, hubo una época donde estuvo con una novia, en la cual se enfermaba muy frecuentemente, su relación era un tanto torrida, actualmente se lleva muy bien con su actual novia, y desde que está con ella, no se enferma de vías respiratorias.

ENFERMEDADES 2				
Sujeto	Otros		Atención Médica	Medicamentos
	<i>Antes</i>	<i>Después</i>		
Aldo	Anemia a los 10años	No	Alópata	Sin información
Laura	Bronquitis asmática, rubéola, gripes, eventualmente estómago, infección en el riñón (hace 8 años), alergias (gatos y polvo), un aborto hace 2 años, gastritis moderada, estreñimiento.	Problemas estomacales muy frecuentes, problema articulación rodilla, dolor en oído y tapar oído, estreñimiento.	Alópata y homeópata.	Binotal, broncolín, bentolín, y boncoaspiradores (asma) y Pepto bismol.
Lolo	Colón ascendente irritado, dolores musculares de espalda, dolor crónico de abdomen (lado derecho), varicela, gases todo el tiempo, problemas de vista, acidez estomacal , astigmatismo, problemas fuertes de sobrepeso (107 Kg).	No desde hace 5 años	Alopatía - actualmente Yoga.	Anti-ácidos, anti-gases, naproxen, asentac, lomotil.
Lola	Sobrepeso, hepatitis (de chiquita), varicela, paperas, dolor en los oídos cuando iba al mar.	Agotamiento físico.	Herbolaria	Herbolaria
Lila	Problemas de sobrepeso, enfermedades de la piel, granos, ronchas, alergia a los piquetes de mosco, sarampión, todas las de la cartilla de vacunación, viruela, herpes, colitis osten en espalda, endometriosis (dolores menstruales muy fuerte, problemas para hacer del baño, y todo lo que implica la enfermedad), problemas de garganta muy frecuentes. Intervenciones quirúrgicas por endometriosis.	Sobrepeso, cuando no trabaja algo personal se enferma (muy poco frecuente)	Alópata. Actualmente Reich	Binotal, penicilina, antibióticos, analgésicos.
Ann	Varicela, fiebre reumática, dolor en la espalda baja y cadera, a astigmatismo, cornetes grandes de la nariz, gastritis, casi úlcera	Gastritis eventualmente.	Alópata, homeópata, acupuntura, actualmente medita	Antibióticos, penicilina.

Mander	Bronconeunomía, problemas en vías respiratorias fuertes, infecciones constantes, temperaturas elevadas, fiebre reumática, problemas del corazón, soplo en el corazón, sinusitis.	No	Alópata, y actualmente acupuntura.	Antibióticos, sulfas, penicilina, diasepan, vitaminas.
Ermo	Alergia, problemas de piel, estreñimiento fuerte a partir de secundaria, Miomas en los senos, problemas fuertes de dismenorrea (reglas abundantes, prolongadas y muy dolorosas)	No	Alópata y herbolaria, y actualmente acupuntura	Espasmosivalgina
Momo	Colitis	No	Acupuntura	
Johan	Asma, dolor articulaciones, dolor pecho, estrés., gastritis y colitis. problemas de columna y dolores en la espalda, ciática y sobrepeso	Dolor de articulaciones, estrés, gastritis, colitis, problemas de columna, dolores de espalda, ciática y sobrepeso.	Alópata, Homeópata	Vitamina, centrum, aspirina, naproxeno, antibioticos.
Max	Garganta, flemas, pie de atleta, varicela, gastritis, bulimia, dolores de estómago, soriasis, estreñimiento muy frecuentemente, sobrepeso, alergia a la penicilina.	Secuelas de soriasis, garganta, tos, gripe y sobrepeso.	alópata y después acupuntura	xl3, temprá, contact, aspirinas, café, coca cola, buscapina, paracetamol, inyecciones de aceite, desenfriolito, alka-seltzer, sal de uvas picot, ranitidina.
Sam	Insomnio crónico, apendicitis, gastritis, desmayos eventuales, parálisis facial eventual, no aguanta la luz del sol.		Alópata	Sin información
Irene	Sobrepeso, gastritis, tensión nerviosa.		Alópata	Aspirina, Naproxeno, Paracetamol, Desenfriol, inyectables.
Elly	Colitis, gastritis, varicela, hepatitis (edad 10 años), casi migraña, alergias, bolita en el ojo izquierdo (edad 10 años), problemas de cadera, piernas y rodilla, sinusitis, dolores de piernas, dolores menstruales muy fuertes.		Alópata y acupuntura (hace 1 semana)	Sin información

Ana	Anorexia, principios de úlcera gástrica, problemas en flora intestinal, colitis nerviosa, anemia, depresión, se le inició a pegar el estómago, principios de bronquitis, estreñimiento, síndrome disfórico menstrual, desequilibrio hormonal (nauseas, estreñimiento, dolores de cabeza, depresión, flujos, cólicos fuertes), y quistes en los ovarios.	Depresión, , estreñimiento, síndrome disfórico menstrual, desequilibrio hormonal (nauseas, estreñimiento, dolores de cabeza, depresión, flujos, cólicos fuerte), y quistes en los ovarios.	Alópata y recientemente acupuntura.	Ranitidina, frotantil, metradolopina, gotas para depresión, vitaminas, y vitaminas para dormir.
Luis	Estrabismo heredado, conjuntivitis.	Problemas de colon, operación del apéndice, y peritonitis.	Alópata	Sin información
Gina	Colitis, amibiasis, dolores de garganta acompañados de dolores de cabeza (ocasionalmente), dolor entre la ingle y la cresta iliaca, infección en vías urinarias hace 4 años, tuvo su niña por cesárea.	Dolor entre la ingle y la cresta iliaca más frecuente (cada 3 meses)	Alópata	Ampicilina y penicilina.
Federick	Apendicitis (operación a los 11 años), varicela, paperas, fuegos labiales (muchos), gastritis.	Fuegos labiales, gastritis no muy severa, oídos tapados.	Alópata	Aspirinas, tabcin, alka-seltzer, jarabes, broncolin.

Tabla 8 . Enfermedades 2. Muestra la historia clínica y tratamientos utilizados para los padecimientos.

SABORES Y COLORES

Sujeto	Emoción		Sabor		Color	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Aldo	melancolía-enojo-ansiedad, miedo	Alegría-Bienestar	Salado-picante-dulce	Igual y cosas frescas	Rojo	Rojo, azul y negro
Laura	Miedo, tristeza, ansiedad	Miedo, ansiedad, enojo.	Dulce	Dulce y salado	Negro, azul.	Azul, verde
Lolo	Enojo- miedo- ansiedad	Alegría.	Salado- picoso- ágrio (vinagre)	No hay dominancia	Azul, oscuros, grises, marrón, cafés oscuros, verde militar	Azul, colores tenues, pasteles.
Lola	Tristeza, enojo, ansiedad, miedo	Miedo, alegría	Dulce y agrio	Ácido y salado	Amarillo, azul, colores vivos, rojo.	Azul y morado, brillantes y tenues
Lila	Alegría, enojo y miedo (culpa)	Alegría	Agrio, salado, picante	No hay dominancia	Negro, azul, rosa	Azul, amarillo, blanco y rojo.
Ann	Enojo- miedo- tristeza	Alegría - añoranza	Picante, agrio	Picante	Rosa fiusha, muy fuertes, violeta, azul.	Azul, blanco, negro, rojo
Mander	Miedo, enojo, tristeza, ansiedad	Alegría y enojo	Agrio y dulce	Dulce (poco)	Anaranjado, morado, lila, oscuros.	Morado, azul y verde.
Ermo	Miedo, tristeza, enojo, ansiedad.	Alegría	Agrio, dulce, picante	Dulce	Negro	Negro, amarillo, blanco, rojo, fiusha y verde
Momo	Miedo, alegría	Alegría, (mucho paz)	Agrio	Agrio	Azul y verde	Azul y verde
Johan	Enojo-ansiedad- tristeza	enojo-ansiedad- alegría	Dulce, Salado	Dulce, Salado	amarillo	amarillo
Max	Tristeza, miedo, enojo, alegría	miedo, ansiedad, alegría	Salado, picante, amargo	picante	azul, negro y verde militar	negro, blanco y verde militar
Sam	Ansiedad, enojo, miedo	falta de alegría, miedo, ansiedad	Picante, agrio, salado	Picante, agrio, salado	Negro, morados oscuros y azul oscuro y colores brillantes.	Negro, morados oscuros y azul oscuro y colores brillantes.
Irene	Tristeza, enojo		Picante y dulce		Sin preferencias	

Elly	Enojo, miedo, tristeza	Enojo, alegría	Picante y dulce	Picante y dulce	Colores discretos	
Ana	Tristeza, enojo, miedo	Tristeza, Ansiedad, miedo	Picante, dulce	Picante, salado	Anaranjado, amarillo, rojo, negro, neutros	Azul, morado y rosa
Luis	Ansiedad, enojo, tristeza	Ansiedad, enojo, tristeza	Picante, salado	Picante, salado	Negro	
Gina	Tristeza, miedo, alegría	Tristeza, enojo, alegría	Dulce	Dulce	Blanco	Morado
Federick	Tristeza y miedo	Menos miedo	Salado, picoso, agrio	Salado, picoso, agrio	Negro, azul, gris	Negro, azul grisáceo y azul

Tabla 9. Sabores y Colores. Muestra la relación de las emociones dominantes y las preferencias hacia ciertos sabores y colores.

TELEVISIÓN, SUCESO Y PENSAMIENTO

Sujeto	tv		problemas para leer		Problemas de atención		Forma de pensamiento	
	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después	Antes	Después
Aldo	Mucho	casi no	Si	No	Mucho	No	pensar mucho	Intuitivo
Laura	Mucho	Poco	No	No			Pensar mucho (imaginativa)	Pensar mucho (no evasión)
Lolo	Mucho	No tiene	No	No	No	No	Muy razonado	Intuitivo
Lola	2 o 3 horas diarias	Casi no	No	No	No	No	Pensar mucho (hacia lo externo)	Próximo intuitivo
Lila	Regular	Casi no	No	No	No	No	Pensar mucho (imaginativo, dramático)	Intuitivo
Ann	2 o 3 horas diarias	Casi no	Si – se dormía,	ninguno	Poco	No	Pensar mucho (hacia futuro)	Intuitivo
Mander	3 ó 4 horas diarias	15 ó 20 min al día	Si	No	Si, se distraía fácilmente	No	Pensar mucho (llevado por deseos) pensar mucho en pasado y futuro	Intuitivo
Ermo	Poca	Poca	No	No	No	No	Pensar mucho (evasión, no tocar su vida) pensar muchas cosas a la vez.	Intuitivo
Momo	1 ó 2 horas al día	Poca	No	No	No	No	Soñador pero vivir el momento	Intuitivo
Johan	Dos horas	Dos horas	No	No	Regular	Regular	Pensar mucho	Pensar mucho
Max	5 horas diarias	5 horas semanales	si, retención y comprensión	No	Mucho	Poco	Pensar mucho	Próximo intuitivo
Sam	Muy frecuentemente	2 ó 3 horas diarias	no	No	No	No	Pensar mucho	Pensar mucho
Irene	2 horas diarias		Poco		Algo		Razonado	

Elly	3 horas diarias		Le da sueño		Casi no		Pensar mucho (imaginativa)	
Ana	Casi no	no	no	no	Casi no	no	Pensar mucho (influencia externa)	Próximo intuitivo (autoconfianza)
Luis	5 horas diarias	1 ó 2h al día	No		Poco		Pensar mucho	
Gina	1 hora al día	1 hora al día	No	No	No	No	Pensar mucho (futuro inmediato)	Pensar mucho (futuro inmediato)
Federick	2 ó 3 horas diarias	1 ó 2 horas al día	Un poco	Casi no	Algo	Algo	Pensar mucho, basado en opiniones externas, recordar el pasado con mucho nostalgia y tristeza.	Próximo intuitivo, piensa en futuro inmediato, trata de dominar más sus miedos y seguir lo que quiere.

Tabla 10. Televisión, suceso y pensamiento. Muestra la relación entre el mirar la televisión, los problemas de atención, así como la modificación del pensamiento antes y después de un suceso significativo.

SUCESO, CUERPO Y GÉNERO				
Sujeto	Concepto Cuerpo		Concepto Género	
	<i>Antes</i>	<i>Después</i>	<i>Antes</i>	<i>Después</i>
Aldo	Cuerpo como imagen y abandono	Forma de expresión de su vida	Fortaleza, vitalidad, dominación	Fortaleza, vitalidad, dominación
Laura	Huesos y músculos	Es tu hogar, medio de expresión, hay que cuidarlo.	Es una condición humana, todos somos personas	Es una condición humana, todos somos personas
Lolo	No tenía conciencia del cuerpo.	Templo, hay que saber escucharlo, tiene memoria, es sabio, es el principio	No sabía que significaba estar dentro del género masculino	En contacto con tu género masculino y femenino, en equilibrio
Lola	Peleada con el cuerpo, evasión hacia el cuerpo.	Es nuestro vehículo, es sagrado, habla de nosotros, es una forma para conocerte.	Peleada y aislada de su parte femenina	En contacto con su parte femenina, es creadora, su rol como mujer es importante
Lila	No tenía conciencia del cuerpo.	Es tu casa, es un reflejo de cómo estás.	Injusticia del género, luchar por el género femenino. A la defensiva.	No hay mucha diferencia de géneros, logra ver a las personas como seres.
Ann	No tenía	Maquina maravillosa, mágica, vehículo de aprendizaje		Un ser mas en este planeta, parte de la vida, igualdad
Mander	Algo que sirve para hacer las cosas que a uno le gustan. Separado	Es la vida	Constructo social, somos diferentes, para ser complementarios	Constructo social, somos diferentes, para ser complementarios
Ermo	Una cosa, un objeto, no había concepto	Es un todo, es la posibilidad de ser en este mundo, de resolver cosas. Es uno mismo.	Belleza, no lo pensaba antes.	Todos somos iguales, somos seres humanos y compartimos una condición. Nos complementamos.
Momo	Unión de conciencia, alma y espíritu, y además algo físico con base a lo científico.	Un vehículo para el desarrollo espiritual, para construir.	Fuerza, movimiento	Diferencias físicas.
Johan	Sin información	Sin información	Sin información	Sin información
Max	Medio de desahogo, maquina resistente.	Parte de la naturaleza del universo.	Macho, mujeriego, alcohólico, violento	Defensor, ser humano que aporte a los demás, creador
Sam	"soy yo", "no se"		Individualista, no hay mucha diferenciación de género.	

Irene	No había pensado en ello		Tampoco lo había pensado	
Elly	Es una carátula, necesita verse bien.	Medio de comunicación, de transporte. Es un todo.	La mujer es capaz, con don de traer seres y se deja llevar por lo que siente.	
Ana	Placer, deseo, seducción.	Santuario, vehículo, lo que te hace ser.	Debería ser libre, pero está sujeta a una moral machista.	Debería ser libre, pero está sujeta a una moral machista.
Gina	Belleza, parte importante de ti, tu móvil.	Belleza, parte importante de ti, tu móvil.	Parte importante del planeta, de la familia. Existe en la sociedad y en lo interno una presión social machista.	Parte importante del planeta, de la familia. Existe en la sociedad y en lo interno una presión social machista.
Federick	Es un todo, una herramienta para hacer cosas.	Es todo, es un medio para desarrollarnos, un regalo divino de Dios.	Dualidad del orden natural de las cosas, maravilla por las mujeres.	Dualidad del orden natural de las cosas, maravilla por las mujeres.

Tabla 11. Suceso, cuerpo y género. Muestra el desarrollo de las concepciones ante el cuerpo y el género de cada uno de los entrevistados antes y después de los sucesos significativos en sus vidas.