

## LAS ENSEÑANZAS DE LA TORTUGA

*Jessica Riveri  
Sicóloga,  
Trainer en PNL,  
Especialista en Hipnosis y Sistemas Familiares.  
Directora GESTOR PNL, Chile.*

*La tortuga camina acompañada de su casa -está en casa-.  
¿Te imaginas una tortuga sin caparazón?*

### **Caminando con caparazón**

Camina en la confianza plena que hay un límite con el exterior y dentro del cual tiene cobijo y protección. Es su hogar. Posee orificios que le permiten salir y desplazarse, desechar de su interior o bien incorporar nutrientes para su vida. Y es ella quien lleva ese movimiento. En ocasiones hay silencio y reflexión, descanso. Otras veces, está fuera en interacción. Y vaya donde vaya, siempre camina con su caparazón.

### **¿Te imaginas una tortuga sin caparazón?**

En términos de la experiencia humana eso se llama depresión. Si parafraseamos a Teresa Robles, Directora del Instituto de Milton Erickson de la Ciudad de México, diríamos que la depresión es como una tortuga desnuda en busca de su caparazón.

Se siente vulnerable ante el mundo, la visitan sentimientos de inferioridad y pérdida de confianza en sí misma. En ese sentido, su atención se vuelca hacia sí misma, “su falta de caparazón” y con ello, sus funciones de atención y concentración se ven mermadas. Pierde conexión con el entorno, camina con una débil esperanza en el futuro, se siente desesperanzada, en la medida que busca su caparazón y no lo encuentra. Vive desamparo, ansiedad y tristeza. Su experiencia es que en la relación con la vida ella se destruye.

Muchas veces el sueño y el apetito se ven trastocados; su percepción de sí misma es de alguien frágil, sin capacidad de liderar su vida. Se siente inútil, y muchas veces la culpa es su compañera de camino.

Aquí tienes un listado de conductas depresivas:

1. Fatiga
2. Incapacidad para disfrutar la vida
3. Pérdida de interés
4. Disminución de atención y concentración
5. Pérdida de confianza en sí mismo y sentimientos de inferioridad
6. Sentimientos de culpa y de débil autoeficacia
7. Sombría perspectiva de futuro
8. Autoagresiones
9. Trastornos del sueño
10. Trastornos del apetito

Si tienes sólo los tres primeros síntomas de la lista, te sitúas en el camino de quienes viven la vida sin caparazón. Un episodio depresivo leve.

Si a ello le sumas cuatro síntomas más del listado, pero en una intensidad moderada, estás en un episodio depresivo moderado. Si a ellos, le sumas angustia y mayor intensidad, entramos en el terreno de los episodios graves.

Y, ¿es que nacimos sin caparazón? De acuerdo a la clasificación de enfermedades y problemas relacionados con la salud, CIE -10, la depresión endógena no se incluye dentro de sus distinciones, al igual que en la clasificación DSM IV. Entonces, así como las tortugas nacen con su caparazón, nosotros tenemos la potencialidad de cobijo y abrigo.

### **Cerco psicológico: Tu caparazón**

Teresa Robles nos habla del cerco psicológico. Todos tenemos piel que cubre nuestro cuerpo y define un espacio de protección para todas nuestras funciones vitales. Así podemos crear un cerco en el cual vivenciamos seguridad y protección. Nuestro hogar, donde hay una puerta que permite salir y entregar lo que deseamos, desechar de nuestro interior lo que no nos pertenece, darle la bienvenida a otros en nuestra intimidad y recoger nutrientes para la vida. Donde uno mismo es quien lleva ese movimiento. En ocasiones hay silencio y reflexión, descanso. Otras veces, estás con apertura a la interacción. Y, vayas donde vayas, siempre estás en casa.

La vivencia de hogar interior es el antídoto para la depresión. Dejas de buscar el caparazón fuera de ti, sino que eres tú quién se acoge desde el interior, con todo lo que eres. El amor que tanto has buscado fuera de ti, ahora lo descubres en ti. Y desde allí parte la relación con los demás, con los desafíos, con la vida en su globalidad.

Ahora con los ojos abiertos o cerrados, imagina tu cerca; esa cerca que define claramente hasta dónde eres tú y donde comienzan los demás, con sus intereses, planes y deseos. Observa cómo es ella: ¿Es una protección fuerte y rica que realmente te protege? ¿Tiene

ella una buena puerta que permite entrar solamente lo que es parte de ti y lo que te hace bien? ¿Y también es por donde sale todo lo que es parte de los demás y que por si acaso entrara te haría mal? Imagina esta cerca fuerte y rica, con su puerta segura que sólo tú la controlas y observa cómo esta cerca te rodea completamente y protegídamente.

Quizá puedas mejorarla o bien repararla para que cumpla bien su propósito. Solamente siente tu respiración y observa, como si fuera una película que finaliza contigo obteniendo exactamente la cerca que necesitas en este momento, cómo tu respiración se ocupa de repararla automáticamente, saludablemente, todo lo que necesita reparación sin que tengas que hacer nada. Solamente imagina esta cerca y cómo tu respiración la repara, refuerza y remodela, está trabajando para ti. Puede ser que la veas o la sientas, o sencillamente sepas que allí está, reparándose, mejorándose saludablemente.

Observa cómo mientras mejoras tu cerca, tu respiración está limpiándose por dentro, acomodando cada cosa en su debido sitio, reparando lo que necesita de reparación, botando la basura que te incomoda.

Mientras pasa esto, tu respiración está haciendo entrar protegídamente todas las partes que se habían quedado fuera y sacando automáticamente todo lo que NO ERES Tú, sacando y botando a su debido sitio, en armonía contigo. Si ves imágenes, o las sientes, o si nada te pasa, sea como sea, no hay problema. Quédate observando, notando tu cerca un ratito, mientras tu respiración aprovecha para continuar reparando ahí dentro lo que necesita ser reparado.

Ahora experimenta tu cerca. Cuando te encuentras en una de esas situaciones que te debilitan, cuando antes hacías cosas que no deseabas hacer, cuando percibes que están manipulándote o presionándote, imagina tu cerca entre esa(s) persona(s) y tú. Si ella(s) grita(n) o habla(n) demasiado, puedes imaginar que tu cerca aísla el sonido o baja el volumen, y observa cómo ahora te sientes protegida(o) dentro de tu cerca, mientras ellos se quedan fuera con sus presiones e intenciones.

¿Estás aquí?... Ahora, de manera confortable y protegido(a) respira profundamente y considérate una Tortuga con Caparazón. Ya tienes un hogar contigo. Estás en casa.

¡Bienvenido(a)!

