

- LA ADICCION AL AMOR ("SIN TI NO PUEDO VIVIR")
- ¡LLÉVAME EN BRAZOS Y DUERME CONMIGO!
- ALGUNAS IDEAS PARA ALIMENTARSE MEJOR.

### **LA ADICCION AL AMOR ("SIN TI NO PUEDO VIVIR")**

Nos han convencido de que nuestra felicidad depende de que alguien del sexo opuesto nos quiera. Nos han lavado el cerebro con cuentos infantiles, anuncios publicitarios, canciones, películas,... Hay que ponerse guap@s, ser simpatic@s, atractiv@s... ¡Y a espabilar que hay mucha competencia!

Necesitamos oxígeno, agua, comida, movernos, descansar, no pasar frío, ni calor,... pero el amor no es necesario. Es imposible conseguir que alguien nos quiera a todas horas, todos los días del año. El oxígeno si es una necesidad. El amor no es mas que un deseo. Esta bien desear una relacion amorosa con alguien. Es un delicioso placer tener una relacion amistosa con quien amas. Pero nuestro bienestar no depende de cariños y atenciones externas.

Al comienzo de la vida si dependemos de atenciones y cariños para madurar y llegar a ser independientes. Si no satisfacemos esa necesidad, corremos el peligro de ser un@s colgad@s de por vida. De mayores lo que necesitamos es de nuestro propio amor. Me puedo sentir desgraciad@ e insatisfech@, a pesar de ser querid@. Si no soy feliz sol@ tampoco lo puede ser acompañad@. No esperemos de otra persona algo que no te puede dar: autoestima y autorrespeto.

Me puedo sentir atraid@ por personas dependientes. O puedo buscar a alguien que me proteja. Pero estas relaciones basadas en la dependencia, son destructivas y no permiten el pleno desarrollo de las personas. Siempre estara molestando el miedo a ser abandonad@ o a la muerte de la pareja.

Si no estoy obsesionad@ en que me quieran, me dedico a desarrollar otras facetas de mi personalidad. Me vuelvo atractiv@ y "amable". Si soy dependiente exigiré demasiada atención de l@s demás. Mi ansiedad me dificultara la atracción de alguien del sexo opuesto, o hacer que una relacion se haga agradable y duradera.

Es muy diferente desear el amor que creer que el amor es una necesidad vital. Es bueno desear amig@s. Pero tenemos que lograr no sentirnos desgraciad@s cuando estamos sol@s. Estar sol@ no es una maldición. ¡Tiene sus ventajas! Podemos hacer muchas cosas agradables en solitario. Tenemos que quitarnos de la cabeza la falsa suposición de que cualquier actividad es insatisfactoria si no tenemos con quien compartirla. Lo que nos hace sufrir es lo que pensamos. Y los pensamientos los podemos cambiar. Pensamientos irreales como: "No tengo acompañante, luego no soy atractiv@ y desead@, luego soy desgraciad@ y mi vida no tiene sentido."

2.492 caracteres

PARA SABER MAS:

"La adiccion al amor" capitulo 12 del libro SENTIRSE BIEN, de David Burns  
M.D.

(1980), en Ediciones Paidós. Barcelona 1990.

84-455-0164-X - Es amor o es adicción? (1998) Schaeffer, Brenda  
Editor: Ediciones Apóstrofe, S.L.

## **¡LLÉVAME EN BRAZOS Y DUERME CONMIGO!**

Hasta que no gatee por su cuenta, el bebé (despierto o dormido) necesita estar en contacto físico y movimiento constante, para tener un buen desarrollo psicomotriz. Que alguien cargue con él mientras hacen otras actividades, llevándole en bandolera, como los gitanos.

Disponemos de un conocimiento instintivo basado en miles de millones de años de experiencia evolutiva. La madre, si no está muy drogada, tiende a abrazar instintivamente al bebé nada más nacer. Y es lo que más anhela toda la piel del bebé, recién expuesta al aire. Interrumpir este vínculo no solo afecta al bebé, sino que da a la madre esa sensación de pérdida denominada "depresión postparto"

El camino hacia la independencia tiene que ser progresivo. Y lo más parecido a la estancia en el útero, es estar en brazos. Para adquirir confianza en si mism@, el/la bebé necesita sentir la seguridad de los brazos y seguir en medio del bullicio de la vida. Dejarle sol@ en una cuna, en el silencio, la quietud y la monotonía es una experiencia aterradora, que le convertirá en una persona insegura, ansiosa y dependiente.

### **¿Porqué llora el bebe?**

1) A falta de palabras, para comunicar una necesidad o un malestar. Si tiene hambre, si está mojado, si le duele algo o se siente sol@, llorará a pleno pulmón para hacerlo saber.

2) Para liberar la tensión que le causan los disgustos. El llanto, junto con el grito y otras descargas emocionales (golpear con manos y pies, arquear la espalda, estirarse, bostezar, temblar,...) son procesos curativos. Es posible que el bebé rompa a llorar en un momento que todo va bien y le estas dando toda tu atención y cariño. Es cuando nos prestan atención, cuando podemos liberar las frustraciones, miedos y tristezas que hemos padecido anteriormente. No dejes solo al bebé mientras llora.

### **¿Y si aplasto a la criatura durmiendo con ella?**

Una persona dormida, salvo que esté muy drogada o muy enferma, mantiene cierto grado de conciencia. La posibilidad de que un bebe sea aplastado por sus padres al dormir es mucho menor que la de ahogarse con sus propias sábanas a solas en su cuna.

### **¿Y si el bebe se traumatiza psicológicamente al presenciar a los padres**

**haciendo el amor?** El bebe necesita esa presencia pasiva, no perderse ese contacto con sus padres. De lo contrario, surgirán deseos reprimidos y cargados de culpabilidad de hacer el amor con el progenitor del sexo contrario ("complejo de edipo").

### **PARA SABER MÁS:**

\* El psicoanalista Juan Pundik, presidente de FILIUM (Asociación de prevención del maltrato al hijo) es contrario a tener relaciones sexuales delante del bebe. Tiene un poster-postal titulado "Cómo hacer un hijo ezquizofrénico", y uno de los diez puntos se refiere a hacer el amor delante de su bebe.

C/Asura, 95.- 28043-Madrid. C/e: filium@arrakis.es Tel: 91-3886119; 91-3886310; 91-3886017.

- "Cómo escuchar a bebes" (1999) de Patty Wipfler. Parents Leadership Institute (P.O. Box 50492.- Palo Alto, CA 94303. TEL: (650) 322-LEAD. Email: info@parentleaders.org

[www.parentleaders.org/articulos/ComoDarAtencionABebes.html](http://www.parentleaders.org/articulos/ComoDarAtencionABebes.html)-

- Mochilas y pañuelos porta-bebés:

. Ursula Schläffer "Easycare". Tel: 93-4070414. C/e: ursula@retemail.es  
[www.easycare.at](http://www.easycare.at)

. Anja Waldmann "El Osito Feliz" Apdo.17102 de 41080-Sevilla. Tel: 954-383655

C/e: tienda@elositofeliz.com [www.elositofeliz.com](http://www.elositofeliz.com)

- "En busca del bienestar perdido (El concepto del continuum), Jean Liedloff. Inédito. Distribuye SUMENDI.

- Asociación Primal: [www.primal.es/infancia.htm](http://www.primal.es/infancia.htm)

. Crítica al libro "Duérmete, niño" del Dr. Estivill

. ¿Por qué lloran los bebés "sin motivo"?

. El Llanto y el Sueño

### **ALGUNAS IDEAS PARA ALIMENTARSE MEJOR**

- El consumismo nos hace comer más de la cuenta. Si saboreas comerás menos. Se recomienda "conducir con el estómago medio vacío". Comiendo con moderación estarás más despierto, y necesitarás dormir menos.

- Si no comes entre comidas, tu estómago estará descansado para la próxima digestión. Y la comida te sabrá más rica. "El mejor condimento es el hambre"

- Espera a que pase la molestia estomacal, antes de comer. Las molestias que aparecen con el estómago vacío, no es hambre, sino un proceso de restablecimiento y limpieza. Por eso desaparece en unos minutos. El comer interrumpe este malestar, pero corta un proceso curativo.

- Los condimentos: sofritos, sal, azúcar, picantes, ajo, cebolla, especias, alcohol, etc. excitan el apetito. Si aprendes a saborear el gusto propio de cada alimento, será más fácil comer con moderación.

- El sueño favorece la digestión. Pero el trabajo digestivo roba tiempo al descanso nocturno. Si cenas abundante y a última hora, tendrás el sueño agitado, no descansarás lo suficiente, te costará despertarte y al día siguiente no te sentirás lúcido y con fuerzas.

- Mejora la calidad de tus alimentos. Evita alimentos enlatados, emplastados, producidos con abonos, pesticidas y aditivos químicos artificiales. Hazte consumidor ecológico:

-----  
- EROSLE.- San Francisco, 21.- 31001-Iruña.- 948-223760

- Feli Aldaya. Puesto N° 77 del Mercado Sto. Domingo.- 31001- Iruña

- Asoc.de Consumidores Ecológico LANDARE Pza.Virgen del Perdón, 3 (Donibane) 31011-Iruña

Tel: 948-175535

- EL ARCA. Pza. M° de Iranzu, s/n (Donibane) 31011-Iruña Tel: 948-276114

- ORTZADAR Alimento Natural C/ Fco. Gorriti, 6. 31004-Iruña. Tel: 948-150529

- Agustín Beroiz. Mercado 2° Ensanche N° 95

C/ Amaia, 17 .- 31004-Iruña. Tel: 948-231453 y 948-221251

- EKODENDA EKIA Fuente del Hierro, 4 (Iturrama) 31008-Iruña.

Tel./Fax: 948-173150.  
-----

- Come más alimentos naturales crudos: fruta, verduras (en ensalada) nueces (nuez, avellana, almendra...) y otras semillas (girasol, calabaza, lino, sésamo...). Si tienes problemas con la masticación o tienes estropeada la mucosa digestiva, puedes extraer el jugo o hacer horchatas o papillas. Haz des-ayunos de frutas o su jugo, que son de fácil digestión y dan energía inmediata.

- Evita cocinar con aceite (añádelo crudo después de cocinar) y a altas temperaturas (frituras y horneados)

### **Algunas ideas para mejorar las fiestas navideñas**

- Pon frutas y verduras crudas acompañando a los otros platos.

- Si tu cuerpo se queja de algún exceso, para compensar, sáltate alguna comida y come un poco de fruta.

- Si organizas la diversión (canciones, bailes, juegos,...) es mas fácil superar las vergüenzas y se consumirá menos.

### **Una receta divertida**

Elíjase una frase jugosa por cada dos comensales. Ver libros de poesía, cancioneros, refraneros,.... Escribase cada frase en pequeñas cartulinas (mejor si son

de diversos colores). Cada cartulina es partida con una tijera en dos, con cortes diferentes. Pónganse en la cesta, txapela o gorro. Cada comensal coge un pedazo de cartulina y busca su complemento. Una vez encontrada a la pareja, proyectan una pequeña actuación inspirada en la frase. Si el número de asistentes es impar, el huérfano es adoptado por alguna pareja benefactora.

**Eneko LANDABURU**  
**de la asociación Sumendi**  
**(por la autogestión de la salud)**