

Hoy llévate tu coleccionable del día y además canjea las siguientes colecciones con tus cupones comodines en quioscos

7 509981016301

COLECCIÓN MI CIUDAD DISNEY

ENTREGA 11
S/. 25 + CUPÓN

PRECIO SIN CUPÓN: S/. 35

Edición Especial
36 Geniogramas de Colección
S/. 8 + CUPÓN
PRECIO SIN CUPÓN: S/. 16.00

Súperposter DT
S/. 1.50 + CUPÓN
PRECIO SIN CUPÓN: S/. 3.00

Edición Especial
GUÍA TECNOLÓGICA 2015
S/. 5 + CUPÓN
PRECIO SIN CUPÓN: S/. 10.00

#07

#04

#10

#05

El Comercio

175 años

POSDATA

Joan Garriga

Psicólogo y director del Institut Gestalt de Barcelona

Nací en 1957 en Barcelona. Me crié en el pequeño pueblo de Bellpuig. Estudié en las escuelas de la Santa Cruz, las escuelas privadas del pueblito. Luego fui a la academia de Santo Tomás de Aquino. Posteriormente, estudié Derecho en la Universidad Central de Barcelona, al tercer año decidí dejar esa carrera. Comencé a explorar un poco en el arte hasta que me decidí por la psicología. Hace 27 años fundé el Institut Gestalt en Barcelona. Me he casado dos veces y me he divorciado dos veces. Tengo dos hijos, uno de 34 años y otro de 18, y una hijastra de 26 años. Me gusta ver fútbol, sigo al Barcelona. Me gusta mucho caminar y leer.

HUGOPÉREZ

“El machismo no pertenece a los hombres, pertenece a la cultura”

RENZO GINER VÁSQUEZ

Joan Garriga es un especialista en el método Gestalt, una técnica que introduce las emociones a las terapias. La experiencia de tres décadas lo ha llevado a escribir cuatro libros que buscan liberarnos de problemas del pasado que afectan nuestro presente.

En una relación no existen buenos ni malos”, nos dice Garriga. El especialista asegura también que el machismo no es propio de los hombres sino de la cultura.

— ¿En que consiste el método Gestalt?

Es una terapia que viene de los años 60. Lo más genuino de ella es que introduce al cuerpo, la emoción y lo teatral a la terapia. Es activa y holística. No basta con hablar de las cosas, conlleva vivirlas y sentir la experiencia en el presente, en cada momento. Se interesa por lo que la persona vive y experimenta.

— ¿Trabaja con el subconsciente?

Trabaja con darse cuenta, con la conciencia de qué pasa en cada momento y cuál es tu experiencia. Hace 15 años conocí las constelaciones familiares. La herramienta que más se ha expandido en el mundo terapéutico por su eficacia, es muy potente y tiene una metodología escénica. Las personas representan familiares o personas significativas, eso permite ver los comportamientos que traen sufrimiento o las que sostienen los problemas. Tiene que ver con vínculos con la madre, el padre, la mujer, los hijos, los abuelos. Cómo se está vinculado a ellos depende de lo que pasa con la pareja, el trabajo y otros.

— ¿Es decir, ayuda a la gente a darse cuenta de lo que tiene frente a ella?

Sí. Pero no solo es importante darse cuenta mentalmente sino también con el cuerpo. A veces en una constelación una persona puede sentir alegría, tristeza o enojo. Hay procesos emocionales en los que el cuerpo siente vivencias muy sutiles y distintas que luego conllevan mayor fuerza para la vida.

— Menciona que no existen buenos

“La diferencia entre el buen amor y el malo es que el bueno se orienta al presente y futuro, el otro está atado a asuntos pasados sin resolver”.

“Se necesita mucha humildad para ver que la vida es más grande que uno. A veces hay que inclinar la cabeza y dejarse llevar”.

o malos sino amor bueno y malo... Esta dicotomía tan elemental que divide al mundo entre buenos y malos es infantil. En el sentido de que todos somos movidos por nuestro corazón. El corazón tiene dos movimientos: de expansión, en los que le dice al otro “tú formas parte de mí”, y otros de retracción, en los que dicen “tú me has hecho daño, aléjate”. Esta danza natural se eleva a la cabeza y eso te permite ver quién es una “buena persona” y quién no. Así uno se convierte en una especie de Dios capaz de dictaminar quién es bueno y quién es malo. Eso, en términos de pareja, solo conlleva a sufrimiento. La diferencia entre el buen amor y el malo es que el bueno se orienta hacia el presente y hacia el futuro, el otro se mantiene atado a asuntos del pasado que no quedaron resueltos.

— ¿Es muy difícil superarlo?

Es todo un trabajo que vale la pena, con seriedad. La gente se siente mucho mejor cuando está más cerca de sí misma y puede encarar los asuntos pendientes de su historia afectiva. A veces hay gente que se asusta, hay que mover cosas, depende de que el sufrimiento uno ya no lo puede sostener. Si reiteradamente algo te va mal, tienes muchas motivaciones para poder cambiar. En un cierto nivel todos somos seres amorosos, lo que pasa es que este amor a veces se pervierte en forma de dolor. En las grandes bendiciones la vida se expande y en las grandes penas, se contrae. La vida es soberana, uno manda sus propuestas pero es ella la que hace lo que le da la gana.

— Es complicado entender eso a veces...

Se necesita mucha humildad para ver que la vida es más grande que uno y, aunque suene raro, padecemos excesiva grandeza personal. Trazar planes es permitido pero su ejecución a veces no es velada. La vida es más grande que uno, por eso a veces hay que inclinar la cabeza y dejarse llevar.

— Latinoamérica se caracteriza por registrar muchos casos de violencia en las parejas. ¿Cómo el amor se convierte en algo tan dañino?

Los hombres deberíamos inclinar la cabeza ante las mujeres y las mujeres deberían hacerlo ante las mujeres anteriores. Existe mucha ausencia del padre, eso hace que los hombres sean más débiles y lo manejen con una sobrepotencia o sobreimposición. Quien violenta a una mujer se comporta como un niño y aquella que no respeta a los hombres también se comporta como una niña enojada en nombre de sus mujeres anteriores.

— Muchas mujeres tienen pensamientos machistas...

Todos estamos infectados por la cultura patriarcal. El machismo no pertenece a los hombres, pertenece a la cultura y muchas veces se transmite por la vía materna. Hay que superar eso. Ambos amamos igual, sufrimos igual, somos uno y el mismo.

— ¿Existe una solución?

Los terapeutas sembramos semillas que buscan cultivar el amor, eso significa “tú también eres yo”. Además del crecimiento personal, eso significa “más tú y no tanto más yo”.

JOSEFINA BARRÓN

AÑO NUEVO, VIDA NUEVA

“Entrega, y para siempre, el corazón, ese músculo que movió tu cuerpo, entrégalo a quien ha sido desahuciado, y seguirás amando, viviendo, latiendo”.

Hazlo. Entrega todo lo que tienes. Todo lo que eres. Ofrenda tus huesos, que dejarán de sostenerte; tus intestinos, que no se moverán más; tus córneas, que no dejarán pasar más la luz; esa piel que se irá adelgazando sobre la cama en que estarás postrado, tus riñones, hígado, tendones, pulmones, páncreas, médula ósea, vasos sanguíneos. Entrega, y para siempre, el corazón, ese músculo que movió tu cuerpo desde que llegaste al mundo, entrégalo a quien ha sido desahuciado, y seguirás amando, viviendo, latiendo.

Pide donar todo, porque si alguna vez eres declarado con muerte cerebral, salvarás con tu desgracia a muchas almas. Habrás renacido en esas personas. No te habrás ido.

21 de marzo de 1991, clínica San Borja. Primer caso exitoso de trasplante de corazón en la medicina peruana. Una jovencita de 14 años con muerte encefálica dona su corazón a una mujer de 58 años. Fue un milagro que las dos coincidieran, que la familia de la niña aceptara, que la paciente mayor recibiera bien el órgano. Pero que todo saliera bien se debió a la gran experiencia del ‘dream team’ de la clínica, doctores como Carlos Alcántara y Hernán Aste, cirujanos que de ahí en adelante han protagonizado, junto a un equipo de especialistas, muchos trasplantes de órganos exitosos.

TRASPLANTE DE ÓRGANOS
Falta un centro que todo lo aglutine, un banco que concentre la información del paciente.

Pero el panorama es desolador si lo comparamos con otros países. Además que no se respetan las voluntades de quienes sí quieren donar, existe una falta de coordinación nacional que hace que las grandes oportunidades de prolongar la vida se pierdan.

Cuenta el doctor Melvin Larish que el 25 de abril del 2010 la clínica San Borja tuvo una paciente de 30 años con muerte cerebral producida por un aneurisma. Tenía muy buen estado de salud, la familia estaba dispuesta a donar todos los órganos que sirvieran, incluso asumiría los gastos. Larish estuvo horas al teléfono intentando ubicar pacientes que pudieran recibir los órganos, pero al final no se hallaron pacientes preparados, y los órganos, con toda la esperanza que ellos traían, se perdieron. Larish, igual que Aste, opina que lo que falta es un centro que todo lo aglutine, un banco que concentre la información del paciente que espera y del posible donante.

Así la vida, tu vida y la mía, fluyen más allá de nuestros cuerpos.

Ambiente Fresco y Agradable en el Hogar y la Oficina

Ventiladores

Pedestal VMP-204
3 velocidades. Timer. 60W. Cód. 93420. 200 pzas.

Oferta: S/. 109
Normal: S/. 149.00

Pedestal VMP-205R
3 velocidades. Sensor de temperatura. Cód. 94314. Normal: S/. 199.00

Oferta: S/. 149

Circulador VMC-255 + VMC-255
3 velocidades. Timer. Normal: S/. 89.00 c/u. Cód. 98555. 500 combos.

COMBO OFERTA S/. 99
Normal: S/. 178.00

Equipos de Aire Acondicionado

MAS-9000BK03 9000 BTU/h - SOLO FRÍO
Función Ionizador. Apagado automático. Función turbo, 3 velocidades. Normal: S/. 899.00 Cód. 88208

Oferta: S/. 799

MAS-126F 12,000 BTU/h - SOLO FRÍO
Timer ON/OFF. Función Turbo. Filtro de aire. 3 Veloc. Normal: S/. 1,099.00 - Cód. 99155

Oferta: S/. 999

MAS-186F 18,000 BTU/h. Cód. 99156 S/. 1,299.00, 20 pzas.

MAS-246F 24,000 BTU/h. Cód. 99157 S/. 1,599.00, 20 pzas.

10% ADICIONAL Desc. Por estos modelos de aire acondicionado

HIRAOKA

www.hiraoka.com.pe Servicio Técnico Propio

Ofertas Válidas hasta el 16 de Enero, 2015

LIMA: Av Abancay 594 Telf. 311-8200 - MIRAFLORES: Av Petit Thouars 5273 Telf. 213-6800 - SAN MIGUEL: Av La Marina 2650 Telf. 417-1000 - INDEPENDENCIA: Av Carlos Izaguirre 126 Telf. 511-7700