



**UNIVERSIDAD VERACRUZANA**



Centro de Ecoalfabetización  
y Diálogo de Saberes  
Universidad Veracruzana

**CENTRO DE ECOALFABETIZACIÓN Y DIÁLOGO DE SABERES**

**Maestría en Estudios Transdisciplinarios para la  
Sostenibilidad**

PRESENTA:

**PSIC. ANGIE BERENICE LÓPEZ FUENTES**

TESIS

**ECOTERAPIA CO-FACILITADA  
CON ANIMALES:**

**TERAPÉUTICA DEL CUIDADO,  
RELACIONES Y ANIMALIDADES**

PARA OBTENER EL GRADO DE  
**MAESTRA EN ESTUDIOS TRANSDISCIPLINARIOS  
PARA LA SOSTENIBILIDAD**

DIRECTOR:

**DR. EDGAR EDUARDO RUÍZ CERVANTES**



**CONACYT**  
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

XALAPA, VER. AGOSTO 2016

## Agradecimientos

Desde que llegué a la Xalapa he estado en un sueño, con sus bailes, alegrías, tristezas y enfermedades, cada día celebro aún más el haber tomado la decisión de cursar la maestría en Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad, un lugar mágico en donde si uno está dispuesto a abrir el corazón, no solo puedes obtener un grado académico sino un camino de vida. Es por eso que quiero agradecer a todas y todos los que forman parte de este Centro de saberes y que hacen que sea un lugar totalmente mágico.

A mi comunidad de -y en- aprendizaje: Angélica Hernández Ramírez, Krystyna Barbara Paradowska, Carlos Pérez Alvarado, Eduardo Ruiz Cervantes, Luis Roberto Granados, Enrique Vargas Madrazo, Leticia Bravo Reyes, Marisol Mandujano, Fernanda Ortega, Susana Pimienta, Gabriela Fuentes, Jonathan Castañeda y a Emma Reyes... mi familia ecodialoguense

Un agradecimiento muy especial a Carlos Pérez Alvarado, quien creyó en mí y en este proyecto. Y me acompañó en cada paso vivido de este andar transdisciplinario. Un proyecto que en ocasiones vi imposible de materializar pero que junto con Carlos se fue creando.

A Lety Bravo por su dulzura y enseñanzas somáticas ... percibo mi Ser de manera distinta después de haberle conocido.

A Angélica Hernández, muchas gracias porque junto a ti dejamos el lenguaje humano y nos comunicamos desde nuestras *animalidades* en lenguaje "bicho"

A la Dra. Minerva Hernández (Mine) que aceptó el reto de leerme y estar presente en un momento tan importante para mí y compartirme un poco de sus conocimientos, pero sobretodo de su Ser.

A toda mi familia, Alex, Bicha, sobrinos y cuñadas ... por ser parte de mí.

Y a mi mamá, quien me apoya en cada paso, respalda mis "locuras" y junto conmigo co-crea un mundo diferente para nuestra familia animal.

A CONACYT por haberme brindado el apoyo para cursar la maestría y la realización de este documento.

Por último, agradezco de manera infinita a todos y todas las personas que formaron parte de este proyecto compartiéndome sus saberes y experiencias y permitiéndome entrar en sus vidas y la de sus animales.

Dedicado a mis *pequeños peludos*:

Blondy, Mitzy, Nánis, Tilín, Shade, Peluso, Tisha que ahora forman parte de la inmensidad del  
Cosmos, pero siguen presentes en mi pensamiento y corazón

Darinka, Marushka, Hanna, Katara, Memín, Mía, Mikaella quienes día a día me enseñan a ser un  
mejor Ser.

# Índice

1.	INTRODUCCIÓN o tercera llamada... ¡comenzamos!.....	7
1.1	PASO A PASITO SE FORMA EL CAMINITO .....	11
2	¿DESDE DONDE VENGO? ... <i>Vengo de aquí y de allá</i> .....	13
2.1	¿QUIEN SOY? <i>Soy Blondy, Shade, Darinka, Mitzy, Nániz, Peluso, Kasiopea, Moshi, Marushka, Katara, Hanna, Tisha, Memín ... soy Angie</i> .....	18
2.2	¿HACIA DONDE VOY?... <i>No hay camino, se hace camino al andar</i> .....	24
3.	UN MUNDO RARO (O DE RELACIONES) .....	28
3.1.	¿ANIMALES DE TERAPIA O TERAPEUTICA CON ANIMALES? .....	33
3.2.	DOMESTICANDO AL MUNDO .....	38
4.	EN BUSCA DE UN BUEN VIVIR (O DE RECONEXIÓN) .....	44
5.	ECOTERAPIA (LA NATURALEZA COMO TERAPEUTA) .....	48
5.1	MÁS ALLÁ DE LO EVIDENTE (O TERAPEUTICA DEL CUIDADO).....	51
a)	El cuidado de la alimentación ... <i>Darinka: Miss “Cat Chow”</i> .....	52
b)	El cuidado hacia nuestro cuerpo – Recordando a <i>Tisha</i> .....	54
c)	El cuidado hacia los demás – En memoria de <i>Peluso</i> .....	58
6.	HACIENDO CAMINO AL ANDAR .....	61
6.1	ESTRUCTURA DE LAS SESIONES .....	64
6.1.1.	Circulo de la palabra.....	65
6.1.2.	Chi-kung.....	66
6.1.3.	Partes teóricas y dinámicas .....	67
a)	Sobre la comunicación verbal y no verbal .....	68
b)	Presentándonos dentro de un sistema de suspensión, cuerpo y propiocepción .....	69
c)	Sensibilizándonos en el dialogando con los seres vivos y con nuestra animalidad.....	71
d)	Cuidándome...te cuido .....	72
e)	El cuidado de la animalidad .....	73
f)	Sintiendo los ritmos de mi animalidad .....	75
g)	Caminado el cuerpo y la poética de la enfermedad. Un ejercicio a nuestros sentidos .....	76

6.1.4. Tiempo de convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales.....	77
7. SEMBRANDO SEMILLAS EN EL CAMINO .....	79
a) Semillas de cuidado y de autoconocimiento.....	81
b) Semillas de relaciones .....	83
c) Semillas de animalidad.....	85
d) Un brote que compartir.....	87
7.1 UNA FLOR DE PAVIMENTO CONOCIENDO EL BOSQUE.....	88
8. APÉNDICE .....	90
8.1 ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN .....	90
❖ Sesión 1 .....	90
❖ Sesión 2 .....	91
❖ Sesión 3 .....	92
❖ Sesión 4 .....	93
❖ Sesión 5 .....	94
❖ Sesión 6 .....	95
❖ Sesión 7 .....	96
❖ Sesión 8 .....	97
❖ Sesión 9 .....	98
❖ Sesión 10 .....	99
8.2 EJERCICIOS DE BA DUAN JIN .....	100
8.3 DESCRIPCIÓN DE LAS DINÁMICAS.....	104
❖ Por parejas.....	104
❖ Presentando a un amigo .....	104
❖ Reconocimiento de los regalos de nuestros ancestros animales .....	105
❖ Gatos y ratones.....	106
❖ Caminata silenciosa .....	107
❖ Los cinco ritmos de los animales que llevo dentro .....	107
❖ Verdad o reto .....	108
❖ Juego del sistema .....	108
❖ Imita a tu compañero.....	109
❖ Word café .....	110

❖	Adivina quién soy.....	110
❖	Ejercitar los sentidos .....	111
8.4	<b>CUESTIONARIOS.....</b>	<b>112</b>
❖	Escala de vinculación afectiva con los animales de compañía.....	112
❖	Escala de apego a mascotas Lexington.....	113
❖	Inventario de expectativas hacia la mascota.....	114
❖	Escala de amistad animal .....	115
9.	<b>ANEXO.....</b>	<b>117</b>
❖	<b>CUENTO: EL GATO QUE CAMINABA SOLO.....</b>	<b>117</b>
❖	<b>CAPITULO XXI DEL CUENTO: EL PRINCIPITO .....</b>	<b>128</b>
10.	<b>BIBLIOGRAFÍA.....</b>	<b>133</b>
11.	<b>GALERÍA FOTOGRÁFICA DEL TALLER.....</b>	<b>137</b>

## **1. INTRODUCCIÓN o tercera llamada... ¡comenzamos!**

Nunca me ha interesado indagar, ya sea de forma neurofisiológica o psicológica -ni de ninguna otra forma-, en dónde nace mi amor por los animales. No me importa que los libros digan que ese sentimiento se aloja en tal o cual lóbulo del cerebro. En realidad, no siento que eso requiera alguna explicación cerebral porque está en todo mi Ser, lo llevo y lo vivo en cada acto que realizo, pero no estaba consciente de ello.

Desde la universidad he tratado de conjuntar mi profesión con ese cariño que me nace hacia los animales y en la búsqueda por encontrar alguna forma de trabajar con ellos de manera profesional, decidí introducirlos a la terapia.

Es por eso que cuando comenzó el proceso para ingresar a la maestría, mi primera intención sobre el tema fue el de hacer “psicoterapia con ayuda de los animales domésticos”, como lo son las mascotas. Esta primera propuesta, tenía como propósito entender de qué manera el vínculo generado en la triada: paciente-psicoterapeuta- animal dentro de una psicoterapia asistida con animales, repercutía en la terapia psicológica tanto para los involucrados directos como con su entorno.

Sin embargo, esta línea de investigación fue cambiando conforme avancé en mi camino dentro de la maestría y (al igual que yo), poco a poco se fue transformando, fluyendo y profundizando en otras miradas.

Al realizar este trabajo, no he intentado deshacerme del método disciplinario para convertirlo en un método transdisciplinario sino que, el resultado de este andar fue fusionar lo que considero lo mejor de los dos modelos para seguir avanzando armónicamente hasta llegar a dar vida a este documento.

A través del primer semestre de la maestría, aunque fue un proceso lento fue muy sustancioso, sobre todo de manera interna. También me fueron enseñando las bases para realizar un trabajo de corte transdisciplinario. Ahora entiendo que en mi primera propuesta, dejaría de lado la sabiduría que posee el consultante como conocedor de su propio ser-cuerpo y faltaría de cuidado con el co-facilitador animal con su inmensa sabiduría instintiva.

Es por eso que fuimos buscando bases para ir realizando una sinergia entre los diferentes modelos de conocimiento y de investigación.

Entonces, ¿Cuál es la diferencia entre trabajo disciplinario y trabajo transdisciplinario?. Algunas características son: que en un trabajo disciplinario el autor escribe en tercera persona y se procura que el sujeto de investigación tenga poca o nula cercanía con el objeto de investigación para así poder ser objetivo en su análisis. Según Edgar Morin, “el autor se encuentra detrás de su obra, por lo que esta se vuelve impersonal” (Morín, 1981).

Ahora, este trabajo de enamoramiento-servicio intenta ser una indagación transdisciplinaria en cuanto a que tiene como una de sus características que el sujeto transdisciplinario (en este caso yo) se encuentre presente en todo momento. Es decir, que en un trabajo transdisciplinario es necesario “verse a uno mismo en el otro” y entender que yo misma soy parte de todo el proceso de investigación.

No pretendo que esta sea una investigación autobiográfica, sin embargo, tomando en cuenta que el centro de nuestro proceso de aprendizaje es la vida, ¿cómo escribir lo aprendido sino es más que a través de mi experiencia y mis sentí-pensares en este camino?

Pero, ¿cómo fue que llegué a final a este trabajo de servicio indagación? ¿Qué me motivó para modificarlo?, ¿Cómo fue que transformé una “psicoterapia con ayuda de los animales” a una “ecoterapia co-facilitada con animales”? Fueron dos años de transformar, de re-encontrar, no solamente el camino del tema de indagación sino también dos años en los que me he ido transformando, caminando por un estilo de vida que elijo caminar el resto de mi vida, un cambio de vida que se ha entrelazado en este camino por la maestría y que espero tratar de plasmar dentro de este trabajo escrito.

A modo de breve recorrido, para darle forma a este trabajo de indagación, compartiré, de manera un poco metodológica<sup>1</sup>, cómo se fue construyendo este trabajo a lo largo de los semestres en que cursé la maestría en “Estudios Transdisciplinarios para la Sostenibilidad”, ya que no por ser un trabajo transdisciplinario deja de tener una rigurosidad académica.

---

<sup>1</sup> Con “metodológica” hago referencia a tratar de describir, de manera breve, una estructura de investigación disciplinar, por ejemplo: planteamiento del problema, objetivos, justificación, metodología aplicada, etc.



Durante el primer semestre, recapacité sobre mis intereses en cuanto al tema de investigación, -si bien, como cualquier sistema con vida, sigue moviéndose, acomodándose, el rumbo ya estaba mejor definido al final del semestre-, también mi proceso en cuanto a la elección de tema y campo de investigación.

Para mí fue un semestre de mucha introspección, que me permitió reflexionar sobre una pregunta medular: “¿qué es en lo que yo puedo servir?”, ya no se trataba de una simple investigación en donde obtengo algo de algún lugar, persona o comunidad para lograr un grado académico sino que ahora debía ser diferente, ¿qué es lo que la comunidad me está pidiendo?, ¿qué gana la comunidad con mi presencia?.

Por lo anterior, cambié la forma de mencionar un “trabajo de investigación” a una “indagación de servicio-enamoramiento” es decir, prestar mis servicios para lo que la comunidad me pida, un trabajo que realicé y realizo con amor.

A manera de *justificación de tema*, me baso en una reflexión sobre la “crisis en el mundo” (que reconozco como mía), desarrollado en el capítulo tres: “Un Mundo Raro (relación)”; así como también mi propio enamoramiento-servicio-cuidado de la indagación.

La *metodología* utilizada fue la “Investigación-Acción-Participativa” (IAP) la cuál propone que hay que tratar de teorizar y obtener conocimientos a través del involucramiento directo y sobre todo impedir la mercantilización o cosificación de los fenómenos humanos (Fals Borda, 1999).

Inclusive, mi propuesta fue intentar ir más allá de la IAP y realizar un trabajo de “Servicio-Indagación” en donde se escriba en primera persona del plural<sup>2</sup> y como sujetos transdisciplinarios, ponernos constantemente en un lugar de adentro y de afuera del proceso indagativo. Es decir, entender que nos envuelve en un bucle interminable en donde constantemente nos coloca en el lugar de la otredad y nos permite cuestionarnos ¿qué vamos a hacer con la otredad? para regresar de nuevo a la indagación con la misma pregunta, pero desde otro punto de partida y así de manera inagotable.

De igual forma, se utilizó como *instrumento de investigación* una “reciprocidad simétrica”, esto es: respeto y aprecio mutuo, es decir, manejarse en una relación horizontal

---

<sup>2</sup> Hablar como “nosotros” no como un escudo para ocultar mi responsabilidad de este proyecto, sino un “nosotros” en un sentido incluyente de todas las personas que permearon la indagación, así como también reconocer que mi comité tutorial está presente en la escritura de este trabajo

de sujeto-sujeto para que el investigador e investigado podamos relacionarnos como seres sentí-pensantes.

De esta manera, ya teniendo el ¿qué?, el ¿por qué? y el ¿cómo?, faltaba el ¿dónde? Y en el segundo semestre, comencé a visitar el rancho Tixtla, un lugar mágico y hermoso que tiene como guardiana a Leticia Bravo y a su hija Mariana.

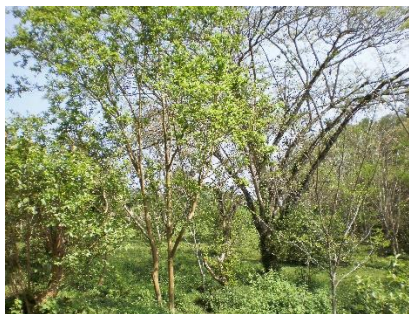
No podría decir con palabras por qué elegí ese lugar, simplemente suspendí mis pensamientos y deje que mi instinto (o tal vez mi corazón) eligieran el camino que debía seguir. Es un lugar lleno de vida que tiene mucho que enseñarme(nos), siempre y cuando uno esté en constante vigilia a lo que nos dice: escuchando, observando la manera en que el bosque interactúa con él mismo, con los animales y con las personas. Es un lugar en donde la comunidad es el bosque de niebla.

Sin embargo, la vida-movimiento de este trabajo de servicio-indagación me fue llevando por caminos que debía transitar, hacer “lo que corresponde”. Es decir, intentar trabajar en una técnica de “bucle” que incluye múltiples ciclos de reflexión-acción-reflexión, engarzados en una espiral de aprendizaje y transformación (Vargas Madrazo & Ruiz Cervantes, 2014), y estar siempre en constante movimiento, nunca estático, aunque si en constante reflexión.

De tal manera que, puse en “pausa” mis visitas al rancho Tixtla (y todo lo que conllevaba eso) para seguir un camino de voluntariado en una asociación civil dedicada a ayudar y dar refugio a animales en necesidad extrema. Con esto, no pretendí cambiar un lugar por otro, pero en ese momento “fue mi sentir” que era ahí, en el refugio de animales, donde debía de estar.

Probablemente mi andar me regrese a Tixtla con nuevas formas de comunicación y entendimiento para/con el bosque de niebla y los seres que habitan en él, nunca se sabe.

RANCHO TIXTLA



*“Cada perro, cada gato o animal que vive en una casa,  
Es una luz que brilla para que recordemos quienes somos, nuestra esencia,  
que volvamos a reconectar-nos y ayudar-nos en este camino  
que llamamos vida”*

## **1.1 PASO A PASITO SE FORMA EL CAMINITO**

Elegí trabajar en este refugio por varias razones, por ejemplo, al hablar sobre el tema de mi servicio-indagación con diferentes personas, en la mayoría de los casos hacían referencia a este lugar, por lo que me puse a investigar un poco más a través del internet. Descubrí que es una institución que acaba de cumplir 25 años de servicio por lo que me interesó qué es lo que hacían y cómo es qué lo hacía para poder sobrevivir tantos años sin un ingreso fijo, ahora entiendo que es gracias a donaciones y personas benefactoras que han logrado seguir en pie.

También, una razón importante y de peso para tomar la decisión de formar parte de esa asociación como voluntaria, fue la cercanía del lugar pues se encuentra cerca de mi lugar de estudio y anteriormente de mi hogar. Aunque en estos momentos ya no vivo tan cerca del refugio, mi andar comenzó en esa zona y sigue estando cerca de mi comunidad de estudio y tanto la gente que trabaja ahí como las personas que visitan el refugio para requerir sus servicios, en su mayoría, viven cerca incluso algunos fueron vecinos cercanos.

Y por último, siempre tuve la “cosquilla” de ser voluntaria en algún centro de animales, poder convivir con los animalitos que no tienen hogar e intentar ayudar para mejorar su calidad de vida, desgraciadamente, nunca encontré (o nunca me generé), la oportunidad o el tiempo necesario para poder realizarlo. Sin embargo, gracias a esta indagación, pude acercarme a un refugio y darme la oportunidad de generar un compromiso, ya no solo con los animales del refugio, sino con toda esa comunidad.

Me gusta pensar que, de alguna manera, puedo trabajar para ayudar como voluntaria tanto a las personas como a los animales de mi comunidad... mi bioregión.

¿Por qué es importante conocer mi bioregión?, yo entiendo esta búsqueda de conocer mi bioregión como el conocimiento del entorno que me rodea, pero también como lo que se encuentra dentro de mí, como la conexión que existe entre mi ser-alma y mi ser-consiente. La importancia de conocer mi bioregión, de sentirla, de caminarla, tiene que ver con la importancia de conectarme más a fondo con todo lo que directa o indirectamente se entrelaza conmigo.

En un taller de ecoterapia al cual asistí, mencionaban que los mitos de la región son como los sueños y se develan en el inconsciente ecológico. De esta manera entendí que plantas, animales y humanos forman parte de mi ser, se co-relacionan y se entrelazan conmigo a través de este servicio voluntariado, de mis sesiones de plenarias, eco-horticultura, talleres de somática y autoconocimiento dentro y fuera de la maestría.

Aunado al “trabajo de campo” y a la búsqueda para adentrarme más en el conocimiento de mi bioregión, también trabajé y aún lo sigo haciendo (pues es un trabajo constante y para toda la vida) en la reflexión y auto-cuestionamiento, en la propiocepción del mundo que tengo a la mano, mis sentí-pensares y la manera en que transito a través mi bioregionalismo, la sostenibilidad, el autoconocimiento, la transdisciplinariedad y el pensamiento orgánico que he descubierto durante de mi servicio-indagación y en mi camino de vida.

Con esas preguntas siempre presentes, durante el tercer semestre logramos (mi comité tutorial y yo) construir y aplicar un taller de “Co-sanación sistémica co-facilitada con animales”. Dicho taller consistió en 10 sesiones de tres horas cada uno, una vez por semana (días sábado) y con alternancia de sede entre Xalapa (Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes) y Palo Gacho (instalaciones con las que cuenta el refugio para el que soy voluntaria) los cuales desarrollo en el capítulo cuatro “Haciendo Camino al Andar” y en el apéndice.

Finalmente durante el cuarto y último semestre, se realizó la sistematización de todo lo vivido, aprendido, desaprendido y re-aprendido en esta hermosa etapa de mi vida. Un trabajo laborioso, que debe realizarse con mucho cuidado y cariño en donde agradezco infinitamente la ayuda de mi comunidad de aprendizaje y sobre todo de mi comité tutorial, sin el cual, esto no podría ser una realidad.

## CONVIVENCIA EN REFUGIO

### DE ANIMALES



*No soy de aquí ni soy de allá*

*No tengo edad ni porvenir*

*Y ser feliz es mi color de identidad*

Facundo Cabral

## **2 ¿DESDE DONDE VENGO? ... *Vengo de aquí y de allá***

Debido a que es a través de mí que se escribe este trabajo, me gustaría compartir un poco de lo que soy, de donde vengo. De esta manera poder contextualizar un poco de camino hasta este momento.

Nací un 17 de junio en Cd. Satélite, Naucalpan, Estado de México. Soy la mayor de los tres hijos de mis padres. También soy la nieta mayor por parte de ambas familias (materna y paterna) por lo que crecí rodeada de mucha atención, en ambiente amoroso y cálido.

Siempre he sentido que soy un alma vieja, tal vez por el hecho de crecer en un ambiente en donde se me consintió demasiado, pero donde había muy pocos niños para jugar hasta casi los tres años, cuando nació mi hermano.

Cursé la primaria en un colegio particular, de grupos pequeños, ubicado en Atizapán de Zaragoza, Estado de México, en donde vivimos un buen tiempo. Por las mañanas, mis hermanos y yo asistíamos al colegio y por las tardes íbamos a un Club Deportivo a gimnasia y natación principalmente (aunque también practicamos muchos más deportes no fueron de manera tan disciplinada como éstos dos). Y así fue hasta mis trece o catorce años, más o menos, aunque ya para entonces ya había dejado la natación un buen tiempo atrás y mis hermanos la habían reemplazado con básquetbol.

Si bien fue una niñez muy sana y divertida, nuestras actividades diarias (de mis hermanos y mía) iban de la escuela al deportivo diariamente, por lo que difícilmente me tocó ir a fiestas de cumpleaños, aprender a andar en bicicleta y jugar en la calle con mis amigos y claro, no hubo mascotas a excepción de un hermoso cardenal que cantaba por las mañanas y unas tortuguitas de las cuales, ahora que lo pienso, no sé cuál fue su destino.

Aunque nunca me exigieron buenas calificaciones, por el contrario, nunca regañaron en caso de ser mala estudiante, la escuela siempre me gustó y la mayor parte de mi vida escolar tuve buenas calificaciones. Eso era motivo de reconocimiento dentro del ambiente familiar. Y sin querer poco a poco fui exigiéndome a mí misma hasta el punto estar sola y

leyendo en mis tiempos libres, para *ser más intelectual*. Tampoco encontraba la necesidad de hablar con los niños con los cuales no tenía intereses en común, razón por la cual mi círculo social fue pequeño y hasta cierto punto elitista, bastante reservado.

La mayoría de las salidas los fines de semana -claro, después del club- eran a casa de mis abuelitos tanto maternos como paternos. Ir a casa de mis abuelos maternos era siempre muy divertido porque ahí vivían mis primas, hijas de mi tía (hermana de mi mamá), con quienes íbamos en la escuela y eran las cómplices de nuestras travesuras. Mis primas siempre tuvieron mascotas desde gatos, perros, hámster, hasta conejos y una pequeña viborita. A mí me encantaba ir a ver las “mascotas” de mis primas.

Cuando tenía 10 años, mi abuelo paterno falleció y mi abuelita se mudó a Xalapa. A partir de ahí, casi todas las vacaciones y veranos veníamos con ella a Xalapa.

Junto con las primas xalapeñas (hijas del hermano de mi mamá), caminábamos en el bosque de niebla, jugando, peleando, riendo, llorando y haciendo travesuras, como perseguir a mi hermana menor con un palito que llevaba un pobre azotador, mientras ella corría gritando con lágrimas en los ojos. Recuerdo bien el interés particular que poníamos en tapar los hormigueros que a nuestro paso encontrábamos, más entretenido aún si por casualidad lográbamos tener agua a la mano, pues las pobres hormigas salían medio ahogadas.

El día de hoy, al ver al pequeño hijo de mi hermano intentar hacer lo mismo, me pregunto: ¿por qué cómo seres humanos destruimos la vida que tenemos a nuestro alrededor?, nadie nos enseña a tapar hormigueros, sin embargo recuerdo, con algo de vergüenza, lo divertido que era hacerlo.

Como a los 12 años, nos mudamos de casa (ya que antes vivíamos en departamento) y justo enfrente de la casa se encontraba un lote baldío en donde metieron a una american pit-bul color miel, a la cual sólo la visitaban para darle de comer y agua. Me daba mucho miedo esa perra porque cada vez que alguien pasaba cerca de la reja, se abalanzaba ferozmente hacia ella.

Recuerdo que mi papá compro un rifle de postas y le disparaba a la perra desde nuestra ventana, según él era el desquite porque asustaba a los niños. Fue más fácil ver que la perra era agresiva y no querer ver que ella se encontraba cautiva en ese lote, sin un lugar en donde taparse del sol o la lluvia y que no siempre le llevaban agua y comida.

Ahora desde esta nueva postura consiente y reflexiva, me cuestiono la manera de cómo el ser humano *justifica* la crueldad que ejerce hacia los animales y la naturaleza. ¿Es lastimado al otro es como se educa?

Una tarde cuando regresé de la escuela me encontré con la perra en la banqueta, se había salido del terreno de enfrente y estaba enfrente de mi casa, entré lo más rápido que pude y avisé a mi familia que "la perra agresiva estaba suelta". Después de observarla un buen rato, mi papá sacó la manguera del patio y le dio un poco de agua, la perrita no volvió a irse.

Avisamos a su dueño que se encontraba en mi casa, pero él me contestó que "si quería me la quedara" y fue así como *Blondy* se integró como un miembro más de la familia y nuestra primera "mascota oficial".

*Blondy*, contrario a lo que era en el terreno de enfrente, era una perra muy cariñosa y muy noble. Nos cuidaba en todo momento y formaba parte de nuestros juegos. Es como si hubiéramos adoptado a un animal totalmente diferente al que nos espantaba cuando estaba encerrada en el terreno de enfrente. Ella entendió que ya no iba a sufrir más de calor extremo, de sed, de hambre, de dolor y maltrato y lo agradeció con cada uno de sus actos hacia mi familia y hacia mí todos los días.

Siempre pendiente de nosotros, sabíamos que nos cuidaba y también era parte de los juegos de mis hermanos. Incluso, en los días de lluvia, esperaba a que mi hermana la metiera (de contrabando) a su cuarto y *Blondy* no hacía ni un poquito de ruido mientras caminaban por las escaleras o el pasillo de la casa.

Vienen a mi mente las palabras de Restrepo cuando menciona que "es posible conocer a las plantas y a los animales teniendo una relación afectiva y tierna con ellos" (Restrepo, 1997) y a través de la ternura es que pudimos conocer a *Blondy*. Y ella fue nuestra primera compañera y gran maestra de vida.

A los 15 años un amigo me regaló a *Mitzy*, una conejita blanca con negro que dormía en el baño todas las noches y la sacaba temprano en la mañana para que pudiera comer y hacer sus necesidades. No era mi intención educarla, pero era como si ella supiera las reglas de la casa, no ensuciaba nada y si quería hacer sus necesidades se salía al patio trasero y después volvía a entrar. También me pedía croquetas parada en sus patas traseras y daba círculos alrededor de mis pies a manera de juego mientras yo caminaba.

Me daba mucho orgullo decir que mi conejita estaba muy bien educada (aunque yo no hubiera puesto empeño alguno en educarla).

Al hacer memoria de esto, tantos años después, me maravillo de la manera en que Mitzy buscaba comunicarse conmigo, su manera de relacionarse conmigo y que en ese momento no tuve el cuidado de entenderla mejor, probablemente de haberla observado desde una vigilia diferente, nuestro vínculo hubiera sido mucho más nutrido y más desde el corazón. No menciono esto como reproche alguno, sino como una reflexión desde el mundo a la mano que poseo ahora.

Una tarde, mi mamá nos llevó a comprar una compañera para Mitzy - para que no estuviera sola - y compramos a *Nániz*, una coneja que creció el doble de tamaño de Mitzy, color blanco con la nariz color café. Una tarde al regresar de la escuela, mi mamá me llevó al patio trasero en donde había conejitos por todos lados, pues al parecer Mitzy resultó ser Mitziel. Después de dos camadas tuvimos que separarlos, dejando a Mitzy en la azotea (donde estaba mi cuarto) y a *Nániz* en el patio de atrás. Por mucho tiempo Mitzy fue mi compañero de cuarto, dormía a los pies de mi cama y golpeaba la puerta del cuarto en las mañanas para salir.

Otra gran compañera de vida fue una perrita french puddle que nos regaló un tío de mi papa. La nombramos Shade por ser de color negro y porque desde que llegó con nosotros era como una pequeña sombra atrás de uno. Ella ganó más terreno dentro de la casa que Blondy, puesto que al ser más chica se le dio más acceso a la casa hasta que logró dormir con alguno de nosotros en la cama.

Creo que fue Shade quien nos enseñó a mi familia y a mí, que ella - y por lo tanto Blondy, Mitzy y *Nániz* - no eran cualquier animalito, sino que eran parte de nuestra familia. Fue un gran cambio dejar de verlos como mascotas y comenzarlos a verlos como "familia".

Cada salida de vacaciones Shade viajaba con nosotros, le gustaba estar en el coche recostada en las piernas de algunos de nosotros. Inclusive, la familia de Xalapa, sabía que cada vez que nos juntáramos en las vacaciones (casi todas las veces los de Cd. De México teníamos que viajar a Xalapa y no viceversa) iba incluida Shade como uno más de nosotros.

Cada vez que alguien se encontraba triste o lloraba, Shade se sentaba justo a un lado y solo nos miraba, como diciendo: "te entiendo y estoy aquí". Recuerdo que me enfermé de faringoamigdalitis aguda y estuve en cama tres días sin levantarme de lo mal



que me sentía y todo ese tiempo Shade estuvo acostada conmigo, únicamente salía a hacer sus necesidades al patio y regresaba a la cama a cuidarme.

Cuando yo tenía 16 años, mi mamá, mis hermanos y yo tomamos un curso de técnico en urgencias médicas. Fue ahí donde conocí a mis otros hermanos, a los que el destino nos unió y nosotros nos elegimos como familia de por vida. Algunas veces practicábamos en mi casa vendajes o inmovilizaciones y nuestra víctima siempre era Shade, quien pacientemente se dejaba entablillar las patitas o vendar la cabeza.

Dentro de este curso nos dieron instrucción militar, entre otras cosas, por lo que *moldearon* nuestro carácter para obedecer órdenes a gritos del instructor. Como película gringa, trataban de hacer que desistiéramos de estar ahí, nos decían que para que *afloráramos* nuestro carácter duro pues una vez en *servicio* es lo que haría la diferencia entre salvar una vida o poner en riesgo la nuestra. Durante todo un año de entrenamiento tratábamos de tomar decisiones con la *cabeza fría*, *sin involucrar los sentimientos para poder pensar y actuar* de la manera correcta. Y ese fue mi modo de actuar por muchos años. No solamente dentro del servicio pre-hospitalario sino que incluso también en mis relaciones personales.

*¿Quién eres tú? – le dijo [...]*

*-Este ... yo...yo... no estoy muy segura en estos momentos de quien soy, señor.*

*Sé quién era esta mañana pero creo que desde entonces he cambiado varias veces.*

Lewis Carroll

(Alicia en el País de las Maravillas)

## **2.1 ¿QUIEN SOY? Soy *Blondy, Shade, Darinka, Mitzy, Nániz, Peluso, Kasiopea, Moshi, Marushka, Katara, Hanna, Tisha, Memín ... soy Angie***

Cuando mis padres se separaron Shade, Mitzy, Nániz y Blondy se quedaron en casa con mi mamá y conmigo. Como si se hubieran puesto de acuerdo en los roles a desempeñar en esta nueva estructura familiar que se estaba formando, cada uno intensificó el papel que los caracterizaba: Blondy era una gran guardiana, siempre pendiente de nosotras, recibiéndonos con fiestas para alegrarnos la llegada. Mitzy y Nániz seguían siendo tiernos y una linda compañía, sobre todo Mitzy que era más alegre y juguetón, y Shade se volvió literal una sombra, siento que de todos ella era la más receptiva a nuestras emociones, se acercaba constantemente a lamernos o simplemente se acostaba a lado de alguna de nosotras por horas solo contemplándonos.

Fue en una visita a casa de mi papá que conocí a mi pequeña *gathija*: “Darinka”, una gatita siberiana de color negro con blanco que fue aventada por un espacio de la ventana abierta al coche de mi abuelita y que es parte de la inspiración de este trabajo de indagación.

Mi mamá y yo la adoptamos y Shade y Blondy la aceptaron de buena gana (o eso quisimos creer en ese momento). Ahora entiendo que todo está dispuesto de cierta manera para que las cosas pasen cuando es el momento adecuado. Darinka llegó en el momento correcto puesto que de haber llegado antes no se hubiera podido quedar debido a que a mi papá no le gustan los gatos. Gracias a ella es que regresaba a casa temprano sólo para verla jugar con Shade, el estar con Darinka, (tal vez por sentir que ella estaba realmente conmigo) simplemente me reconfortaba y aún hoy lo sigue haciendo.

En el 2000 nos mudamos de casa nuevamente, Mitzy murió un año antes, suponemos que de viejo. Blondy fue adoptada por una señora que tenía un jardín que

brindarle y Nániz también fue dada en adopción. Comenzamos la mudanza mi mamá, mi hermana, Darinka, Shade y yo.

Sigo recordando a Nániz y a Blondy, siempre con algo de reproche hacia mi familia y hacia mí, en ese momento nuestra “solución” fue buscarles otro hogar, pues los problemas conyugales de mis padres permeaban el ambiente familiar y no encontramos otra “salida”.

La verdad es que nunca nos cercioramos del nuevo hogar de Blondy o de Nániz, simplemente creímos en la palabra de quien nos quitó el peso de encima, y cada vez que las menciono, sigo queriendo creer que tuvieron una buena vida, pero nunca lo digo convencida totalmente.

Lo cierto es que si hoy en día tuviera que mudarme a un espacio en donde no caben mis gatos, trataría de buscar una mejor manera de resolverlo, pues ya con este camino de vida que llevo, estoy convencida que “la familia no se regala” y que en el momento en que se toma la decisión de que formen parte de nuestra vida, somos responsables de su seguridad y de su bienestar.

Al decidir qué carrera debía estudiar, por influencia del curso de primeros auxilios, yo estaba segura de querer estudiar medicina. El ambiente prehospitalario me tenía fascinada y por lo que quería conocer el ambiente hospitalario, yo quería ser médico urgenciólogo.

Fue en el estacionamiento de los departamentos en que vivíamos que atropellaron a Shade, al ver que tanto al coche que le pasó por encima a propósito como la indiferencia de la gente a mí al rededor sentí mucha impotencia y mucho dolor, pero también mucho enojo.

Mi enojo con el ser humano me hizo renunciar a la idea de querer estudiar algo que lo “salvara” o que le ayudara, ya no quería estudiar medicina. En ese momento decidí estudiar psicología para “entender” ¿Por qué los seres humanos nos comportamos de manera tan cruel con los demás seres vivos?, ¿Por qué los seres humanos lo destruimos todo?, ¿Por qué no valoramos, sino que hasta denigramos las vidas de los demás (ya sea plantas, animales, planeta)?

Aun no tengo la respuesta a esa pregunta, pero ya no la busco. Ahora comprendo que muchos de los problemas por los que está atravesando el ser humano son por falta de

amor. Amar nos liga a los seres y a los espacios, dificultando nuestra empresa de conquista (Restrepo, 1997).

Después de la muerte de Shade, mi hermana llevó a casa a una perrita dálmata: “Kasiopea” (Kasi- de cariño), que se ganó mi cariño poco a poco, con paciencia y mucho amor me fue conquistando, pues en un comienzo, dolida aun por la muerte de Shade, yo no quería otro perro en casa. Sin embargo, Kasi fue una guardiana cariñosa y solidaria, aunque no tanto físicamente (pues era muy miedosa), si de nuestra alma.

Comencé a estudiar psicología en el 2002 en la Universidad Autónoma Metropolitana unidad Xochimilco (UAM-X), fue una época muy pesada pues tenía que viajar de dos a tres horas de ida y tres horas de regreso (por el tráfico) en el trayecto casa-universidad-casa. Al mismo tiempo, en las tardes estudiaba Medicina Tradicional China.

En mis estudios de medicina tradicional china (MTCH), nos explicaron como todo, absolutamente todo influye en nuestra salud. Nuestra alimentación, la manera en que nos vestimos (no me refiero a la moda sino a cuán abrigados estamos), nuestro carácter, sentimientos que me dominan, el lugar en el que vivimos, inclusive hasta el lugar en donde está ubicada nuestra cama, por citar unos ejemplos, están interconectados de manera que todo eso repercute en nosotros según la MTCH.

A su vez, las clases en la UAM-X tienen sistema diferente a muchas universidades, incluso a las otras unidades de la UAM. El sistema es “modular” en donde no se llevan materias sino, como su nombre lo indica” por módulos. Es decir que el “conocimiento” no se secciona sino que se enseña de manera integral, durante las clases las mesas estaban acomodadas en círculo y el profesor en realidad era un moderador del grupo, que previamente habíamos leído la información del tema. En ese tiempo no realicé ningún examen, sino que realizábamos “investigaciones”, por lo que mi perfil profesional universitario es inclinado hacia la investigación.

Paralelamente, el servicio social lo realicé en un hospital psiquiátrico, en donde es un sistema contrario a lo anterior, ya que es sistema lineal y absolutamente jerárquico. Durante mi estancia en ese hospital, viví una confrontación de “egos” entre psiquiatras y psicólogos. Desgraciadamente no existía un trabajo integral y colaborativo entre los “profesionales de la salud” que laboraban ahí. Por ejemplo, los psiquiatras consideraban que tenían mayores conocimientos -y por lo tanto mayor “rango”- que los psicólogos por ser

médicos especialistas, por su parte los psicólogos consideraban que los métodos de los psiquiatras eran demasiado rígidos por venir de otra disciplina que no fuera el estudio de la psique como el eje principal de su carrera. Dejando al último de la escala al paciente, quien al ingresar ahí era despojado de su Ser-humano pues hasta su palabra perdía valor.

Esas tres líneas, más la formación del curso de primeros auxilios, formaron parte de mi perfil profesional pero también se adentraron poco a poco en mi Ser-mente-cuerpo. Reconozco que dentro de todo ese ajetreo de ir y venir en mis estudios y mi servicio estaba siempre esperándome en la puerta, no importa a la hora que llegara, mi hermosa Darinka.

El año pasado (2015), Darinka cumplió 15 años y me gusta vacilar que tengo una gata universitaria que en estos momentos se encuentra haciendo maestría, pues sigue de manera solidaria a mi lado cada vez que me siento a estudiar.

Al terminar la carrera, mi hermano y yo decidimos independizarnos y junto con otro amigo rentamos un departamento muy cerca del de mi mamá por lo que la mudanza la hicimos en el coche. En una de las últimas vueltas, encontramos a *Peluso Trosky*, un gatito que fue abandonado junto con sus hermanas en un camellón rumbo al departamento. Peluso fue el único que logro sobrevivir, pues estaban muy pequeños cuando fueron abandonados y las hermanitas no tuvieron la suficiente fuerza para lograrlo.

Peluso fue un gatito tímido y dormilón que nos acompañó a mi hermano y a mí en ese proceso de independencia. Cuidarlo, jugar con él, limpiarlo, alimentarlo, etc. fueron parte de la rutina diaria de los tres integrantes de ese departamento. Creo que gracias a Peluso, trataba de llegar temprano para ver como seguía, y pensando en retrospectiva, fue Peluso quién hizo que ese departamento fuera un hogar y no una simple casa de solteros.

Cada vez que uno de nosotros se encontraba triste, Peluso llegaba corriendo con nosotros, sabía perfectamente cómo nos encontrábamos y estaba ahí hasta que se nos pasaba. Era un ser sumamente tierno, que me lo demostraba día a día.

Moshi, la hurón de mi hermana, fue la mejor amiga de Peluso. Al principio mi miedo fue que se la comiera o le hiciera daño, pues estábamos juntando a una presa y a un depredador, sin embargo, Moshi nos demostró que a base de cariño y ternura se ganó un lugar especial en los corazones de los miembros de la familia, incluyendo a su compañero de juegos Peluso. Otra historia fue con Darinka, pues fue difícil al comienzo hacer que se

llevara bien con ella, pero al cabo de un tiempo lograron convivir durante poco más de dos años.

Peluso murió el 17 de junio del 2014, mientras yo me encontraba en Xalapa llevando el proceso de selección a la Maestría, Moshi le siguió dos meses después y, al igual que Shade, se fueron dejando una fisura en mi corazón. Entiendo perfectamente que deposité en Peluso algo muy maternal de mí, a través de mi cariño y mis cuidados – que recibía recíprocamente – lo sentía en todo momento como mi bebé, por lo que mi corazón aún sigue en proceso de sanación por haber sufrido su pérdida. Peluso es mi otra fuente de inspiración en este trabajo recepcional.

Durante el proceso de selección de la maestría también llegó alguien nuevo, una gatita feral (aparecida del bosque de niebla) que decidió adoptar a mi mamá y a quien nombró *Marushka*, y que ahora vive conmigo y se está ganando a Darinka poco a poco. Maruska nos dio la bienvenida a este nuevo paso en la vida que estamos dando, su energía y cariño me representan lo que esta etapa me está ofreciendo

Por último, en septiembre del año pasado (2015) adoptamos a una camada de gatitos, cuatro en total, tres hembras y un macho, de nombres: Katara, Hanna, Tisha y Memín. Definitivamente han traído alegría y risas por montones en el hogar. Al igual que con los demás miembros animales que han pertenecido a la familia, hemos procurado un trato cariñoso. Con estos nuevos integrantes de la familia he tratado de aplicar lo que he aprendido en la maestría, mi convivir con ellos ha sido desde una vigilia constante, hacia ellos, pero también hacia mí, de suspender juicios y creencias sociales de cómo se debe “educar o domesticar” a un gato y en su lugar buscar una forma de convivencia provechosa para todos, respetando nuestras diferencias y nuestra animalidad.

También he procurado permitirme escuchar la manera en que se comunican conmigo, buscando un lenguaje común en donde no forzamos la comunicación sino que la procuramos, el lenguaje de cariño y el amor. Después de este trabajo, los entiendo y siento como hermanos de esta Tierra y no únicamente a los gatitos de mi casa, sino a todos los seres vivos.

Ha sido un camino de gran aprendizaje, pero también de gran dolor al aceptar y abrazar la reciente muerte de Tisha, quien con sus pocos meses de vida fue una gran maestra para mi corazón.

Este pequeño recorrido autobiográfico a través de mi familia animal ha sido con la intención de hacer un pequeño homenaje a todos esos animalitos que compartieron, o comparten en este momento, un camino de vida conmigo, y que en su andar me colmaron de amor y alegría. También para exponer que cada uno de ellos ha sido y es un gran maestro, que gracias a ellos es que me encuentro en este momento aquí, pues ellos fueron y son una parte fundamental del Ser que soy en ahora y que procuro ser en todo momento.

No puedo explicar o relacionar a cada uno de ellos con un momento exacto o una única enseñanza de vida, tampoco puedo nombrarlo en un momento único de mi vida en que su compañía ayudó a “sanar” algo en mí, ni mucho menos asegurar que gracias a su *estar conmigo* no caí presa de alguna enfermedad, porque no les haría justicia.

Simplemente siento que cada uno de ellos es parte de mí, y que a su vez me entiendo como un “todo” con ellos, que me acompañan (aun los que ya no están conmigo) en mi búsqueda hacia un camino de autoconocimiento para vivir, en equilibrio y desequilibrio, procesos de auto-sanación.

Y poder imaginar que el mundo puede ser de otras formas ya que en tanto la imaginación actúa, una visión de la realidad va tomando forma... he comenzado por descubrir la libertad del auto-conocimiento.

- Quieres decirme, por favor, ¿qué camino debo tomar para salir de aquí?  
- Eso depende mucho de a dónde quieres ir-respondió el Gato  
- Poco me preocupa a donde ir-dijo Alicia  
- Con tal que me conduzca a alguna parte-añadió Alicia como conclusión  
- ¡Oh! Puedes estar segura de que llegarás a alguna parte-dijo el Gato-si caminas lo suficiente

Lewis Carroll

(Alicia en el país de las maravillas)

## **2.2 ¿HACIA DONDE VOY?... No hay camino, se hace camino al andar**

Con base en lo anterior, el objetivo en este trabajo de servicio-indagación, es ayudar a sembrar la semilla del auto-cuidado, de una auto-sanación a través de un auto-conocimiento. A primera lectura, uno pensará que es mucho “auto” para ser un trabajo que tenga que ver con una aportación hacia la comunidad, mi comunidad. Pero, si bien el auto-conocimiento se puede concebir como tornarnos hacia adentro y alejarnos del mundo para conocernos, también es importante entender que nos conocemos a nosotros mismos a través del mundo y de la relación con todo lo demás. Y que todo lo que somos (hacemos, sentimos, pensamos, etc.) está directamente entrelazado con los seres que nos rodean, por lo que el cambio de vida de un solo ser, puede repercutir a otras personas y éstas a otras, como si fuera una gran bola de nieve bajando en una colina.

Debido a que los animales son también habitantes de este mundo y están mucho más conectados con sus instintos y con la Tierra (aun cuando hayan estado mucho tiempo conviviendo con los seres humanos, guardan en su memoria sus instintos naturales), nos pueden enseñar a conocer-entender al planeta y, por lo tanto, a nosotros mismos. Es por eso que mediante la convivencia con los animales (sobre todo de compañía –aunque no por eso únicos- ya que son con quienes tenemos un contacto más cercano) propongo buscar un cambio de actitud ecológica, más humana y más amorosa con los demás seres (animales, plantas, humanos) con los que coexistimos en este planeta.

Entender la relación con la naturaleza y la relación con los animales como parte importante para los procesos de sanación, de autoconocimiento y de aprendizaje de vida. Tiene que ver con ser parte del proceso de estar-siendo y de reconectarse con la trama de la vida, de sentirse en casa en todo momento ya que es la Tierra mi hogar y es parte de mí, tanto como yo soy parte de ella.

Dentro de este escrito no utilizo la palabra “curar” pues, aunque en el diccionario “curar y sanar” son sinónimos, en el contexto socio-cultural (por lo menos en México)



pareciera que nos lleva a diferentes significados. Por ejemplo, culturalmente hablando, la palabra *curar* nos indica hacer desaparecer o aplicar los tratamientos necesarios para quitar una enfermedad, una herida o un daño físico a una persona, un animal o un organismo; como si nuestro ser-cuerpo fuese una máquina que pudiera ser arreglada para obtener un mejor funcionamiento en su operación.

Mientras tanto, *sanar* (y sobre todo “el sanador”) pareciera que es una palabra tabú para el profesional de la salud, ya que denota una falta de academización e inclusive, para muchos, es sinónimo de charlatanería. Sin embargo, *sanar* también es visto como un “acompañamiento” dentro de un proceso de salud-enfermedad. Dentro de este acompañar que realizan (todavía) sanadores, chamanes, etc., invitan a su consultante a ser protagonista y a generar el cuidado y la propia reflexión y acción de su proceso de transformación. Es un trabajo de concientización, inclusive, en distintos niveles que se encuentran en las esferas de lo emocional, lo histórico personal, ambiental, social. Este es el caso de la biomedicina sistémica-integrativa ya que implica de manera central la participación no solo individual, sino comunitaria en los procesos salud-enfermedad. Esto incluye además de forma central el cuidado y respeto por la persona y sus procesos del vivir que experimentan las y los profesionales de la salud, consecuentemente no se encuentran más “afuera” de la ecuación de la medicina (Pérez Alvarado & Vargas Madrazo, 2015).

Ahora bien, creo necesario exponer que en todo momento los seres vivos nos encontramos en constante movimiento y a todos los niveles, por ejemplo, el hecho de estar en aparente quietud física no significa que todo nuestro Ser se encuentre igualmente en quietud, pues a nivel molecular están pasando cosas todo el tiempo. Este constante movimiento en que todos los seres vivos nos encontramos es homeodinámico<sup>3</sup>, es decir, el que el cuerpo busca un equilibrio y cuando algo pasa regresa, pero alterando, modificando varios niveles – por lo que es considerado un proceso de equilibrio-desequilibrio-.

Debido a esto, como *proceso de transformación* entiendo el hacer conscientes esos momentos de equilibrio -desequilibrio en los que nuestro Ser-cuerpo se reestructura. El cuerpo como sistema vivo se va adaptando a nuevos patógenos constantemente, sin embargo, al momento de tomar conciencia de nosotros mismos en estos cambios y sumado

---

<sup>3</sup> Homeodinámico se refiere a la continua transformación de un sistema dinámico en otro a través de inestabilidades como puntos de bifurcación.

a través de un cuidado y un acompañamiento amoroso - este acompañamiento, si bien puede ser de un sanador profesional, también puede ser de nosotros mismos o inclusive (como propuesta de este trabajo) un animal - es que se co-crea la co-sanación en los procesos de salud-enfermedad.

Para ello, se abrió un espacio facilitatorio en donde se pretendió abrir la posibilidad de hacer algo transdisciplinario, o por lo menos, ir fisurando las barreras disciplinarias. Se promovió una solidaridad emocional, creada a través de lecturas, compartir de sentipensares, acompañamientos, círculos de diálogo, ejercicios de conciencia somática, convivencia con animales, etc., para ayudar a develar de manera autónoma, los procesos de sanación en los que estamos inmersos. Y, de igual manera, concientizar a través del contacto con los animales, las plantas y la naturaleza en general, que el ser humano y animal no están **en** un ambiente, sino que **forman** “juntos” parte de ello, que son un sistema interconectado el uno con el otro, con igualdad de derecho de vivir y de florecer, en otras palabras, entender que en cada átomo está conectado la totalidad del Cosmos.

En este momento de mi vida me encuentro en un proceso de grandes cambios, pues al decidir estudiar la maestría fue *fluyendo* un cambio de vida. Por ejemplo, dejé el ajetreo de la Ciudad de México para vivir en el bosque de niebla en las afueras de la ciudad de Xalapa, cambié los grandes centros comerciales por pequeños comercios locales, gracias a mi estancia en el Centro de EcoAlfabetización y Diálogo de Saberes (EcoDiálogo) reforcé una toma de consciencia del cuidado del agua con el uso de baños secos, o del cuidado de la tierra al sembrar y procurar los huertos de EcoDiálogo y comenzar mi propio huertito, en casa.

Con este cambio de vida también dejé amigos (más bien hermanos) de toda la vida, y dentro de mi familia nuclear hubo una separación territorial, por lo que ahora quedamos distribuidos en las ciudades de México, Querétaro y Xalapa. También, durante esta transición perdí a gran parte de la familia animal, por enfermedad, por vejez o por soledad, pero también se integraron nuevos miembros a la familia.

Todo eso y algunas cosas más, me hicieron tomar consciencia de los cambios que estaba viviendo, de la manera en que me he relacionado, a lo largo de mi vida, conmigo misma y con todo lo demás, de la oportunidad de generar cambios, de abrirme a nuevas oportunidades, de “estar consciente” de mi lugar en la Tierra.

Por lo tanto, entiendo que a través de esta propuesta develo la manera en que mi proceso de vida busca una auto-eco-sanación y que este proceso sirvió como guía para el diseño de las sesiones y la escritura de este documento. De esta manera me encuentro adentro, afuera y alrededor de este servicio, tratando de estar siempre pendiente de una vigilia epistemológica que a su vez tiene que ver, como dice Enrique Vargas, con el constante cuidado y atención a los fundamentos corporales, emocionales e intelectuales en los que estoy forjando mi pensar y mi hacer en el mundo.

Esta vigilia epistemológica es el proceso personal (en el colectivo) donde cada persona cultiva su auto-conocimiento, desde el interés de estar siendo desde el Ser-Cuerpo<sup>4</sup>. Y en esta auto-observación o propiocepción del pensamiento es posible abordar el darnos cuenta de los patrones de pensamiento que cruzan cada instante por nuestra mente racional, y desde ahí la posibilidad de la atención, de la suspensión, de la identificación con dichas ideas para poder observarlas, desde la presencia de mi misma (Vargas, 2014)

Donde vivía antes



Donde vivo ahora



---

<sup>4</sup> Con la palabra cuerpo hago referencia a una totalidad del ser (mente, espíritu, cuerpo físico, estado de ánimo, etc.)

*...Di que vienes de allá de un mundo raro  
que no sabes llorar, que no entiendes de amor  
y que nunca has amado...*

José Alfredo Jiménez

### **3. UN MUNDO RARO (O DE RELACIONES)**

Durante esta concientización de mi forma de relacionarme con mi entorno he reflexionado que conforme se ha dado la evolución del ser humano, éste ha ido cambiando su estilo de vida, su vivienda, herramientas de trabajo y hasta la relación con su entorno. Durante el siglo pasado, el ser humano siguió una tendencia de separarse de alguna u otra forma de la naturaleza, y gracias a esto, entre otras cosas, actualmente la interacción personal se está perdiendo ya que la propensión del individuo está siendo aislarse.

Por ejemplo, hoy en día para recorrer pequeñas distancias (ya no se diga medianas o de gran tamaño) utilizamos el automóvil y generalmente viajamos solos, encerrados en esa "latota de aluminio" y nos enfocamos a ver el pavimento, los semáforos y los carros a nuestro alrededor, aclaro, ¡solamente los carros!, porque de ninguna manera vemos a la gente que va dentro de ellos, al paisaje a nuestro alrededor, a los peatones que buscan cruzar la calle y ni que decir los animales que lo intentan también.

Al respecto, Ilich menciona que las paradojas, contradicciones y frustraciones de la circulación contemporánea se deben al monopolio ejercido por la industria de los transportes sobre la circulación de las personas. La circulación mecánica no solamente tiene un efecto destructor sobre el ambiente físico, ahonda las disfunciones económicas y carcome el tiempo y el espacio. Además de todo esto, inhibe a la gente de servirse de sus pies, incapacitando a todos por igual (Ilich, 1985).

La gente se convierte en prisionera del vehículo que la lleva cada día de la casa al trabajo (Ilich, 1985). Inclusive estamos aislados aún de los mismos integrantes del vehículo, el otro día, rumbo a la universidad, pude observar a una familia que iba ajena entre sí: el conductor iba notablemente estresado por el tráfico matutino y no llevaba buen semblante, la mujer a su lado iba hablando por celular sin tomar en cuenta su compañero de viaje y en la parte trasera un par de niños iban viendo una película en una pequeña pantalla puesta en el centro del techo.

No hemos hecho conciencia de que el paisaje a nuestro alrededor fue desapareciendo y cubriéndose de edificios, bardas de cemento, comercios, espectaculares

y probablemente, si tuvimos suerte, uno que otro árbol puesto de manera estratégica para que nos dé la sensación de que hay verde todavía. La elección de caminar es cada vez más escasa, los tiempos en que estamos inmersos nos piden velocidad y eso no lo podemos obtener solamente con nuestros pies.

Considero que la falta del hábito de caminar nos está aislando, porque ¿cómo conocer mi bioregión si no es de esta manera?. Contrariamente a lo que sucede al ir en el automóvil, mientras caminamos podemos ir observando el paisaje, ir saludando a la gente, nuestros vecinos, conociendo a los animales que también habitan cerca de mí y sobre todo tener la autonomía de movimiento decidiendo la velocidad en que quiero moverme sin tener que regirme por el tráfico de la hora pico. A través del caminar los seres humanos, con nuestro cuerpo, creamos al territorio (Ilich, 1985) y tenemos la oportunidad de experimentar la localidad de otra manera.

Yo misma no había caído en cuenta de la falta de árboles, de áreas verdes, de plantas, de otro tipo de animales que no fueran los animales-mascota, que hay en el lugar de donde vengo del Estado de México. Fue hasta que llegué a vivir a Xalapa que me maravillé de todo esto que me faltaba en la ciudad y que ahora aprecio muchísimo. Tengo el privilegio de vivir rodeada de árboles, de tierra, de neblina por las noches y que dentro de mis vecinos se encuentren tlacuaches, zorras, lechuzas, pájaros hermosos y más.

No me percaté de esta ausencia, no porque no me importara, sino porque no estaba consciente de esa falta que había. Y claro que caminaba, durante muchos años caminé, pero caminaba para llegar a la parada del camión, caminaba grandes filas, a paso rápido y esquivando gente a la que no le veía el rostro en la entrada del metro, caminaba sin consciencia como un ser autómatas que lo único que necesita es llegar a su destino a tiempo.

El día de hoy, sigo caminando, pero a paso lento, observando lo que sucede a mi alrededor y saludando a las personas que pasan a mi lado. Me encanta observar que cuando uno le habla a la gente que pasa, ésta se sorprende, pero orgullosamente puedo escribir que casi todas las personas contestan el saludo, con una sonrisa en los labios.

De igual forma que nos hemos aislado de manera individual, los seres humanos nos hemos separado de los entornos naturales alejándonos de esta manera de nuestro hábitat natural. Ahora todo es artificial, inclusive las plantas y los animales por lo que ahora

gozamos de plantas de plástico y robots con forma de animal en donde si molesta solo hay que ponerlo en "off".

En una ocasión, al ir en el centro comercial con mi sobrina, se acercó a mí y me comentó:

- "mira tía, yo quiero uno de esos porque está súper tierno"-, al ver el aparador vi a un perrito de peluche acostado en una camita. El perrito movía el esternón como si en verdad estuviera respirando y dormidito

- al verlo le comenté: "pero tienes a tu perrita y hace lo mismo cuando está dormida, ¿Por qué no juegas con ella en lugar de un muñeco que se parece a ella?"

- mi comentario no fue agradable para ella a lo que me contestó: "si, pero no está educada"- y con eso supe que terminó la conversación porque se dio la vuelta y siguió caminando

La idea no le pareció atractiva, y claro, un ser vivo es mucho más responsabilidad que un adorno tierno.

Es en estos momentos reflexivos en que agradezco la infancia que tuve, el poder vacacionar en el ranchito de mi abuela, junto con mis primos es algo que en estos días atesoro increíblemente. Mis primos y yo salíamos a jugar, a pelearnos, a correr, mojarnos y ensuciarnos, los niños de hoy, están rodeados de tanta tecnología que esas cosas les parecen aburridas. Otro de mis sobrinos, por ejemplo, no sale de casa sin su ipad y su celular nuevo y estando en el mismo rancho en donde su mamá, sus tías, tíos y yo nos divertíamos tanto, le parece un lugar aburrido y prefiere estar dentro de la casa con el juego electrónico. Y se están perdiendo de la dicha de conocer bichitos raros, de conocer las plantitas que crecen alrededor y de meterse al río con ropa porque "casualmente" sus hermanos lo empujaron, comenzando así una lucha dentro del agua.

La tecnología ha llegado a niveles sorprendentes, hace unos días, al ver la televisión, hablaban sobre las nuevas aplicaciones para "la mascota" que se podían descargar, como una en donde salían bichitos que se movían en la pantalla con el fin de que el perro o gato los tocaran y al hacerlo hacían ruido. Esto se promocionaba como "entretenimiento digital para tu mascota".

El hábitat en el que vivimos en su mayoría es también artificial y pocas veces tenemos la oportunidad de convivir con la naturaleza, de escucharla, y demostramos poco interés en hacer algo por ella y por consiguiente por nosotros mismos.

Porque me entiendo y entiendo a los seres humanos como un parte del todo, no estamos aislados (aunque así lo parezca y en ocasiones lo sintamos) estamos en un mundo vivo en donde no hay separación entre comunidad humana, comunidad de animales y naturaleza. Por ejemplo, mis hermanos (incluyendo en este término a mis primas) y yo conocíamos las plantas que no debíamos tocar porque tenían espinas, así como los insectos o animales con los cuales debíamos tener cuidado. Y sabíamos cual planta era la *lengua de vaca*, que nos servía para cuando “algo” nos había picado.

Conocíamos la bioregión, la respetábamos y a la mayoría de los seres que habitaban en ella (no en el caso de las pobres hormigas), pero mis pequeños sobrinos no se han dado la oportunidad de conocerla y mucho menos de respetarla porque ¿cómo aprender a darle valor a algo que no conocen?.

Considero que en general como sociedad humana estamos acabando con los bosques, selvas, desiertos, etc. y con todos los ecosistemas que viven ahí sólo para poder poblarlos de carreteras, con edificios y pavimento. Vivimos en una sociedad inmersa en constantes cambios: económicos, sociales, ambientales, etc. Nos vinculamos con las personas a través de la tecnología y cada vez menos frente a frente. Ya no valoramos el abrazo de un amigo, la cercanía de una charla café en mano con las personas, el llanto de alguien, las risas, las quejas, los gestos... hasta los besos los hemos electronizado (XOXO) y los sentimientos ahora se demuestran con emoticones.

Hace un par de años, viviendo en la Ciudad de México fui a tomar café a casa de unos amigos muy cercanos. Dentro de la charla salió como tema de conversación una reunión con el grupo que tenemos en común a la que no pude asistir, cuando escuchaba cómo había sido la reunión no paraba de asombrarme (y de burlarme) pues resultó que todo giró en torno a una aplicación que estaban jugando a través del Facebook por lo que la imagen que me dieron de la velada fue, que todos estaban sentados en la sala, todos con celular en mano, sin hablarse, más que a través del juego que tenían en el celular

- ¿y a qué hora terminó todo? pregunte, después de reírme de la imagen que me habían descrito

- cuando se acabó el juego- me contestaron - en ese momento todos nos levantamos de nuestros asientos, nos despedimos y regresamos a casa.

Antes de que la tecnología estuviera en auge (aunque ya teníamos entre dieciséis y diecisiete años), con esos mismos amigos, nos juntábamos a jugar desde retas deportivas como básquet o tocho, pasando por las escondidas y el stop, hasta juegos de mesa como cartas, basta, o inclusive (con mucha paciencia e imaginación, formando cada uno nuestros personajes y entre todos creando la historia) calabozos y dragones.

Aunque comparto con nostalgia los recuerdos de hace media vida, no puedo decir que la tecnología es completamente mala, ya que hoy en día que la mayoría de los amigos y hermanos ha/hemos forjado diferentes caminos de vida, incluso se nos hemos mudados a diferentes Estados de la república o países, es gracias a esta tecnología que hemos podido seguir en contacto, de platicar como estamos o incluso, conocer a los hijos de algunos. Por lo que depende de cada uno de nosotros, el tipo de vínculo que forjemos ya sea con la tecnología o a través de ella.

Pero este aislamiento no solamente ha traído consecuencias a nivel social, de manera interna también estamos sufriendo de enfermedades cada vez más frecuentes y hasta crónicas. Nuestro ser-cuerpo refleja y externa la manera en que nos estamos relacionando con la naturaleza, con el cosmos, con los otros y sobre todo con nosotros mismos.

Por lo que para mejorar la salud individual y colectiva sugiero reflexionar y entonces, posiblemente, replantearnos la forma en que nos relacionamos con los demás seres vivos, con nosotros mismos, con el mundo, con el cosmos. Preguntarnos, por ejemplo: ¿Qué puedo hacer yo para cambiar al mundo?, ¿Qué acciones debo tomar para frenar esta sociedad de consumismo y tecnología excesiva?, ¿de qué me sirve separar la basura, ser consciente de mis desechos, tratar de no contaminar tanto?, ¿Por qué debo respetar a los animales? O incluso cosas más básicas, pero de vital importancia como son: ¿cómo me alimento? ¿de comida chatarra prefabricada, de alimentos congelados? o ¿realmente sé de dónde viene lo que le estoy dando a mi cuerpo para nutrirlo? ya que todo esto, y más, tiene que ver con el vínculo que mantengo con la Tierra y con todos los habitantes de ella.



*Dr. Psiquiatra, ya no me diga tonterías*

*Dr. Psiquiatra, quiero vivir mi propia vida*

*... no, no, no, no estoy loca*

*Gloria Trevi*

### **3.1. ¿ANIMALES DE TERAPIA O TERAPEUTICA CON ANIMALES?**

La tecnología no es la única que se encuentra presente a la hora de relacionarnos, también (como especie humana) llevamos insertada una historia, una tradición cultural – occidentalizada - que ha separado el cuerpo de la mente, del espíritu y del alma; y a su vez, esta misma tendencia es una negación del cuerpo, que se encuentra orientada hacia la separación del observador y lo observado, del ser humano y la naturaleza (Maturana, 2007).

Un ejemplo de esta separación es la manera en que se encuentra estructurada la medicina en occidente, donde existen especialistas y sub-especialistas encargados de cada órgano del cuerpo humano. La mente no se queda atrás bajo el estudio de la neurología, la psiquiatría y por supuesto la psicología, con sus respectivos derivados.

Aunado a esta separación, tanto la psiquiatría como la psicología se encuentran investidas por un estigma social, ya que pareciera que está permitido enfermarse del cuerpo pero no de la mente y menos del alma<sup>5</sup>.

Como experiencia personal, me he dado cuenta que cuando alguien a quien acabo de conocer me pregunta mi profesión, al escuchar como respuesta que soy psicóloga obtengo la mayoría de las veces dos tipos de reacción. La primera es cuando inmediatamente al saber mi carrera comienzan a contarme todo tipo de problemas que les ocurren (o a algún conocido), esperando una respuesta *mágica* de mi parte que le dé solución a su conflicto. Y la segunda reacción es cuando me dicen: “ah, mejor me callo para que no me vayas a terapia”, después de eso solo obtengo silencio y una sonrisa nerviosa de mi interlocutor.

Considero que el “qué dirán” podría ser una de las razones por las que la gente no asiste a terapia. Porque si nos vemos a nosotros mismos como *aparatos*, está permitido que alguna de nuestras *partes* se *descomponga*. Si algo anda mal con la parte que sea, se la puede reemplazar con un sustituto mecánico, porque esa es la forma en que vemos al cuerpo: como *máquina* (Moore, 1993b) pero ¿qué pasaría si nuestro *desarreglo* viene del

---

<sup>5</sup> Las raíces etimológicas de la palabra psicología derivan de “psique” hace referencia al alma del Ser y “logos” que significa tratado, es decir, “tratado del alma” (Baz, Jáidar, & Vargas, 2002)

alma, de las emociones y de los sentimientos?, bajo esta mirada, nos encontraríamos en problemas pues no podríamos encontrar ningún repuesto mecánico.

Sin embargo, también existen innumerables medicinas alternativas y/o complementarias que abordan la salud desde una visión integral y muchas veces complementaria al entorno en que se desarrolla. Entre este tipo de medicina podemos encontrar a la homeopatía, la acupuntura, el biomagnetismo, la ecoterapia, la zooterapia, etc.

Es precisamente la zooterapia<sup>6</sup>, un acercamiento a la terapéutica que proponemos en este trabajo. ¿Qué tienen que ver los animales con el proceso de salud-enfermedad?. Históricamente, los animales han formado parte de programas terapéuticos con el fin de ayudar a las personas. Los griegos, daban paseos a caballo como parte de las terapias para levantar la autoestima de las personas que padecían enfermedades incurables. (Orígenes de la terapia asistida por animales).

Aproximadamente en 1700, en Bélgica, se ocuparon animales para ayudar a pacientes minusválidos. En 1790, en York, Inglaterra, conejos y pollos fueron utilizados en terapias de enfermos mentales. Animales de granja y caballos fueron incluidos en Bielefeld Alemania en el plan de tratamiento de enfermos con epilepsia. El Hospital de Convalecientes de la Fuerza Aérea de Estados Unidos consideró que el trabajar con animales fue más relajante que el tratamiento médico tradicional (Lopez, 2014).

A partir de 1960 la Terapia Asistida con Animales (TACA) se vuelve más utilizada para mejorar la salud mental, la presión arterial y la calidad de vida de las personas (Morrison, 2007; Matuszek, 2010)

Recientemente algunas investigaciones evidencian cómo la presión sanguínea sistólica y diastólica de adultos mayores disminuye significativamente cuando abrazan a un gato por cierto tiempo al día durante 6 semanas. Asimismo, en personas que han sufrido ataques al miocardio con arritmia se demostró que cuando conviven con un perro su supervivencia a un año aumenta, a tal grado que el 28% de personas sin mascotas mueren, en contra de un 5.7% de personas que cuentan con animales de compañía (Berget & Ihlebæk, 2011; Friedmann, Honori, Lynch, & Thomas, 1980; Matuszek, 2010).

---

<sup>6</sup> La palabra zooterapia hace referencia a una terapia realizada con animales (ya sea por medio o a través de ellos)

Con respecto a otras enfermedades se encuentran la investigación de Charntski y Riggers donde observan una mejoría en la función psiconeuroendocrinológica (PNEI) en personas que adoptaron un perro (Morrison, 2007). Por otro lado Banks y Banks evaluaron la percepción de soledad en pacientes que recibían visitas de una mascota una vez al día, otros que estaban en contacto con el co-terapeuta animal una vez a la semana y los últimos no tenían contacto con animales. De lo anterior se observó que los dos grupos que recibieron la visita de la mascota mejoraron su percepción de la soledad (Morrison, 2007).

También en pacientes geriátricos se observó que al tener a su cuidado un pájaro comienzan a ser más optimistas y curiosos además de mostrar deseo y compromiso de cuidar al pájaro. Lo anterior se relaciona a que el co-terapeuta animal proporciona una fuente de conversación y hace sentir queridos a sus cuidadores (Matuszek, 2010).

En pacientes pediátricos que experimentaron una cirugía se mostró que cuando recibieron la visita de una mascota por cierto tiempo disminuyeron significativamente su percepción de dolor físico y emocional. En niños hospitalizados se ha observado que el convivir con un co-terapeuta animal aumenta su sensación de felicidad (Morrison, 2007).

En personas con cáncer se observó que la visita de un perro disminuye sus niveles de fatiga, por otro lado en pacientes con SIDA se mostró que los co-terapeutas animales aumentaron su sensación de afecto, acompañamiento, valor, además de ayudarlos a enfocarse en el presente (Matuszek, 2010).

Estos son solo algunos de los casos en los que se ha observado en los co-terapeutas animales pueden influir en algunos procesos salud-enfermedad. Y se ha mostrado esto puede ser asociado a la relación especial que se forma entre el animal y los seres humanos.

¿Por qué hago referencia a un co-terapeuta?, inclusive ¿qué es un terapeuta?. En el lenguaje cotidiano, hablar de terapia es hacer referencia a sector médico y en especial a la psicología o psiquiatría. Sin embargo, la palabra **terapia** tiene su origen etimológico en la voz griega *therapeia*, que quiere decir **cuidado**, curación. De igual manera, **terapéutica** se deriva de *therapeutik*, que se traduce como **servir, cuidar** (García).

Bajo estas visiones, hago referencia a la *terapéutica* como el servir, cuidar, asistir y acompañar un proceso de salud-enfermedad que va a niveles más profundos que inclusive

de la misma terapia. Servir, cuidar, acompañar son conductas, a mi parecer, que describen una cálida y particular capacidad para interrelacionarse por lo que van encaminadas hacia una sanación del Ser.

De tal manera que lo que se propone en este servicio-enamoramiento, es invitar a que todos los integrantes de esta terapéutica estemos comprometidos en cuidarnos, para relacionarnos de manera comprensiva, servicial, acompañante, afectiva, respetuosa y humilde hacia los demás seres. Por lo que proponemos una visión sistémica en donde todos somos co-terapeutas de nuestro proceso de sanación, incluyendo a los animales.

En una co-terapia sistémica es deseable tome en cuenta que no solamente se está influyendo en el aparato circulatorio o en el sistema inmune o en el aspecto psicológico o en el mejor de los casos en el PNEI por separado, sino que aunque se trate de una terapia sutil o terapia suave, que influya en varios niveles al mismo tiempo.

Es decir, que es necesario apuntar que en una terapia sistémica se incluye la complejidad del experimentar de cada individuo en el contexto en el que se desenvuelve, por lo que incide en varios niveles de realidad del ser humano y en su totalidad al mismo tiempo, lo cual puede vincularse con una terapéutica que atiende la transdisciplinariedad.

Cabe señalar que en la terapéutica co-facilitada con animales, no solamente repercutimos en varios niveles del ser, sino que se busca que el animal también obtenga beneficios – a distintos niveles –.

La propuesta de terapéutica de co-sanación sistémica co-facilitada con animales busca trabajar de manera simbiótica con los animales y la naturaleza para lograr:

- ✓ Sembrar una conciencia del cuidado de sí y de los demás
- ✓ Encaminarnos hacia un auto-conocimiento a través de diferentes formas como pueden ser la meditación, la consciencia de la respiración o el chi kung
- ✓ Se busca generar un buen vivir – visualizarnos como hermanos de todos los seres y hacer honor a esa hermandad con respeto y amor -
- ✓ Concientizar el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos y con los demás seres
- ✓ Cambio de paradigmas - transitar de una visión lineal-mecanicista a una integrativa-

De esta manera, al modificar nuestra conducta para/con nuestros semejantes en este caso mi familia animal (aunque se aplica para todas las relaciones que tengamos),

percibiremos estos cambios profundos en nuestra manera de ser y estar con ellos, a su vez modificarán su conducta de ser y estar con nosotros y probablemente con los demás seres. Provocando de esta manera nuevos cambios en nosotros que generarán nuevos cambios en ellos. Y así como un *bucle interminable*, las relaciones se irán nutriendo unas a otras para generar una mejor calidad de vida en todos los involucrados y su entorno.

*Este mundo está en un grave problema, de arriba abajo;*

*pero puede ser curado rápidamente*

*por el bálsamo del amor*

*Rumi*

### **3.2. DOMESTICANDO AL MUNDO**

La relación entre un co-terapeuta animal y un ser humano es algo incondicional. Además se debe de resaltar que el lazo animal-humano debe de ser bi-direccional, equitativo, voluntario, recíproco y persistente (Berget & Ihlebæk, 2011). Podríamos considerar entonces que en realidad no hay una relación real, sí entre los involucrados no hay un reconocimiento mutuo.

¿Cómo se ha dado la relación ser humano-animal a través del tiempo?. Se podría rastrear a lo largo de la historia algunos ejemplos y opiniones de la manera en que se han creado o modificado, los diferentes vínculos del ser humano con su entorno y la naturaleza, por ejemplo: Según Humberto Maturana, la expresión más extrema de ésta separación se encuentra en la Biblia: “Así habló el Señor: tendrás autoridad sobre los peces del mar, las aves del cielo, sobre los animales de la tierra, y sobre las criaturas que se arrastran sobre el suelo” -Génesis, Capítulo 1, 26 – (Maturana, 2007). De esta manera, Maturana añade que nuestro propósito de controlar y someter a la naturaleza (como Señores sobre ella) nos ha cegado y ante nuestra participación en su constitución, por lo tanto, ha limitado nuestra comprensión de la naturaleza que tiene como resultado un desastre ecológico que amenaza nuestra existencia.

Según varios autores, mencionan que existe un desmembramiento individual en la vida cotidiana debido a una “cosificación” del mundo (Morín, 1981; Nicolescu, 1996) generada por un violento rompimiento con la visión ancestral del mundo. Transformando al sujeto en objeto, dándose así lo que se denomina como “la muerte del sujeto” (Nicolescu, 1996).

Y finalmente Enrique Vargas menciona: “Pareciera que una de las principales estrategias que las sociedades dominadoras, patriarcales y auto-destructivas se han desarrollado para imponer y reproducir sus modelos socio-económicos a través de destruir primero mi capacidad de relacionarme sin disputar la razón y el poder, y a partir de ahí, romper la estructura y los lazos comunitarios, destruir la capacidad de los seres humanos

de convivir comunitariamente en intimidad política, humana y creativa” (Vargas-Madrado, sf).

En el caso de la convivencia ser humano-naturaleza, en particular con los animales, si bien algunos de ellos han acompañado al ser humano durante su camino evolutivo, en varias de las ocasiones han sido vistos y tratados como objetos, como un recurso para lograr el progreso. Aun los animales denominados “de compañía” (perros, gatos, peces, etc.) en ocasiones son utilizados como “objetos desechables”. En el caso de las plantas, éstas son únicamente de ornato, no les tenemos el respeto que se merecen, los árboles son talados sin discriminación, otros recursos naturales, como el agua, son también menospreciados, ya que contaminamos los ríos de manera inconsciente y derramamos petróleo en los mares, por mencionar algunos ejemplos.

Desde tiempo atrás tendemos a querer dominarlo todo, ejercer el control como especie dominante. Pero, ¿qué es la domesticación? Según Raúl Valadez (1996), sólo denominamos doméstico al animal que, además de cubrir su ciclo de vida en condiciones artificiales, proporciona algún beneficio al ser humano. Sin embargo, debemos aceptar que no todos los animales domésticos se benefician con esta relación. Un aspecto negativo de la domesticación es la pérdida, en algunas especies, de su capacidad para sobrevivir en estado salvaje, por ejemplo, el guajolote.

De la misma manera perros, gatos, cobayos, ratones, monos, conejos, etc., han sido utilizados para experimentos en favor de la ciencia moderna, miles de millones de animales han muerto por causa de búsqueda de beneficios para la salud del ser humano o simplemente por nuestra vanidad, como es el caso de los cosméticos.

Respecto a esto, Leyton menciona que la experimentación con animales es un problema ético de grandes números: “aunque no existen estadísticas claras, pues sólo algunos países como Reino Unido, Alemania o Estados Unidos publican cifras oficiales, se estima el uso de unos 150 millones de animales en los laboratorios de todo el mundo. En Estados Unidos se usan entre 20 a 25 millones de animales cada año, en toda Europa se usan 13 millones cada año y en Reino Unido cerca 3 millones de animales. Además, existen diferentes criterios para establecer estas cifras: mientras las estadísticas de Reino Unido contemplan a los peces y anfibios, en Estados Unidos se excluye expresamente a aves, ratas y ratones, peces y reptiles (que son más del 90% de los animales usados en los laboratorios norteamericanos). En las estadísticas tampoco aparecen los animales criados

en laboratorios que nunca son usados para la experimentación y que son sacrificados como “excedente”; ni los animales muertos por sus productos biológicos y los que son sujetos de experimentos de largo plazo cuando duran más de un año” (Leyton, s.f).

Los perros de raza pura o “pedigrí” no son más que el resultado de la cruce de razas con cualidades específicas que el ser humano busca para tener un animal que se adapte a sus necesidades como, por ejemplo, perros cazadores, de guardia, de pelea o para mejorar la visión estética en general (con las todas las implicaciones que esto tenga).

En el caso de los gatos, como otro ejemplo, de igual manera se están creando nuevas razas, con la única intención de hacerlos más estéticos para el humano. Sin embargo, estas nuevas razas traen consigo enfermedades que vienen genéticamente para estos animales o pérdida de la capacidad de supervivencia como en el caso de la “nueva” raza de gatos creada con patas muy cortas y orejas pequeñas para que parezca un animal tierno en todo momento, pero al cual no le es posible caminar mucho, tiene problemas de articulaciones y le es casi imposible cazar, modificando (alterando) así su instinto depredador y de sobrevivencia en caso que la interacción con el humano falte.

Por suerte, ésta no es la única forma en que el ser humano se ha relacionado con su entorno y en especial con los animales. A lo largo de la historia, algunos animales han sido considerados como deidades. En la mitología egipcia, Bastet es una diosa gata, protectora del hogar, del buen vivir, de la armonía y de la felicidad (Los gatos, reyes y dioses del antiguo Egipto, 2012). A su vez, el panteón estaba completamente dominado por imágenes de dioses y diosas con cabeza de animal, incluyendo al dios Anubis, con cabeza de perro que guiaba a las almas de los muertos. Además, tenía también el papel de médico (Buil Martínez & Canals Sisteró, 2012). Y en muchas culturas, incluyendo la nuestra, se les han atribuido poderes sobrenaturales y/o ser humano y animal se encuentran unidos por un vínculo mágico.

Un ejemplo de esto es la creencia del “nahual” que viene de la palabra náhuatl *nahualli*: cuyo significado es *oculto, escondido, disfraz*. El nahual es el animal que nos da sus características poco después de nuestro nacimiento. Al nacer en la cultura nahua de la selva Zongolica de Veracruz, cuando nace un niño es colocado en el centro de un círculo de ceniza en el campo, es dejado ahí y después se mira que huellas hay en la ceniza y determinaran así el nahual del recién nacido; podrán encontrar las huellas de un gato, un perro, un pájaro, un chango o una araña quizá (Flores Durán, 2006). La naturaleza expresa



siempre algo que la trasciende. Según Flores Durán: “Vemos que esta ligadura entre hombre y bestia contienen la significación de la religión náhuatl, en donde el tona, también llamada tonal o tonalli, es el alma, la sombra que está ligada al individuo y que es representado en un animal; en esta ligadura mística con la bestia, la suerte de uno está ligada al otro, los daños que sufre la bestia se presentarían en el hombre. Bajo esta premisa se da una comunión de respeto entre la naturaleza y el hombre, pues de dañarse a uno, se dañará al otro” (Flores Durán, 2006).

Los antiguos nórdicos creían en la dualidad del hombre; una especie de segundo “yo” que coexistía en el mismo cuerpo con el espíritu llamado fylgja, una criatura sobrenatural que acompañaba a la persona. A esta fylgja no se la identifica directamente con el alma (espíritu), sino más bien con un “compañero”, el cual, una vez personificado, puede trabajar, hablar, tomar forma incluso hacer daño a los enemigos. Ciertas personas, mientras se encuentran dormidas, tienen la habilidad de liberar su fylgja para que ésta recorra varias regiones y paisajes. Cuando el dotado de esta facultad hace salir a la fylgja de su cuerpo, éste queda como muerto, mientras la fylgja viaja en forma de animal y recorre lejanas regiones (Korstanje, 2008).

Esta cosmovisión inspiró a la literatura. El escritor Phillip Pullman narra a través de su trilogía *La Materia Oscura* las almas de los seres humanos habitan fuera de sus cuerpos y son representadas en la forma de un animal, a estos seres se les llama *daimoion* (en la película “la brújula dorada – inspirada en el primer libro – se les llama *daimon*). En el relato, los daimonion de los niños pueden cambiar de forma entre distintos animales pues se encuentra buscando su personalidad, al llegar la adolescencia el daimonion pierde la capacidad de transformarse y conserva la forma con la que identifica. Tanto el ser humano como el animal están fuertemente ligados, siendo tan fuerte este vínculo que un ser humano normal no puede separarse de su daimonion jamás, ni siquiera más allá de una pequeña distancia. Si el vínculo es cortado, el ser humano se transforma en algo muy parecido a un zombi, una persona que aparenta no tener espíritu. De esta manera cuando un ser humano muere, su daimonion también muere y desaparece para siempre.

Por todo lo relatado anteriormente considero que no todo está perdido, al contrario, considero que es de suma importancia, hacernos conscientes de estas formas de relaciones y de dominación que tenemos con los demás seres vivos, para abrirnos a nuevas oportunidades de cambio y lograr comenzar a modificar esos “patrones” con los que nos relacionamos hacia los animales y la naturaleza. Para ello es deseable “suspender” juicios

y acciones impulsivas, y, en su lugar, concientizar ¿cómo es que me relaciono con mi animal de compañía?, ¿cómo me relaciono con los animales en general?, ¿Cómo me relaciono con la naturaleza, las plantas, los bosques? ¿Qué hago o dejo de hacer para procurar su – y a la vez mi- bienestar?.

Algunos de los ejemplos citados son el punto máximo de una falta de cuidado con los animales, sin embargo, haciendo un trabajo de auto-conciencia me he dado cuenta que ese tipo de domesticación se da a diferentes escalas e inclusive de manera inconsciente. Por ejemplo, Darinka llegó a la casa en año 2000 y dado que yo me la encontré, automáticamente al adoptarla se hizo mía. Y con mía me refiero un poco al sentido de “posesión”, por lo que la responsabilidad de educarla cayo totalmente en mí. Sin haber tenido gatos previamente, decidí que había que establecer “límites” con la nueva integrante de la familia, por suerte para mí los gatos (por lo menos todos los de mi familia) saben usar el arenero sin que uno tenga que enseñarles por lo que no tuve problemas de ese tipo. Sin embargo, subirse a la mesa, robar comida de los platos cuando alguien se descuidaba o arañar los muebles, fueron otra historia y mi manera de “educarla” fue en su mayoría a base de gritos, pequeñas *nalgadas* y corretizas con un bote con aspersor llena de agua.

En el 2007 que encontramos a Peluso, entendí que la fuerza física no era la manera de educar a nadie, aunque hayan sido de manera simbólica, el darle esas “nalgadas” a Darinka, solo le demostraba – a ella y a mí - que yo era la que “dominaba” ese espacio pero no el por qué no tenía que subirse a la mesa o cosas así. En mi relación con Peluso traté de ser más consiente de la forma en que le establecía los límites de la casa y hoy en día con Darinka, Marushka, Katara, Hanna y Memín he aprendido que los límites son una especie de “negociación” que no se relacionan en nada con la violencia, ni con el proyectarles “*poder*” para imponerles miedo. Trato de suspender mis impulsos, tratando de ser empática y de entender su propia naturaleza.

Entiendo que por las condiciones de calle en que Darinka y Peluso llegaron, eran muy pequeños, que les faltó el trato con la mamá y los otros miembros de su camada por lo que no tuvieron oportunidad de aprender las reglas de socialización y su relación conmigo fue - en el caso de Peluso - y es - con Darinka - muy cercana, me buscan para dormir, es muy común que siempre estén en el mismo lugar de la casa en que me encuentro yo y que cuando querían jugar conmigo me lo hacían saber.

Sin embargo Hanna, Katara, Tisha y Memín son otra historia, pues al ser una camada, hijos de la gata de mis tíos, hubo oportunidad de darles el tiempo de lactancia y convivencia óptimo, de ir presentándome poco a poco para intentar hacer menos fuerte la separación de su mamá y de tener la casa preparada con las condiciones adecuadas para su llegada. Con este tiempo de espera observé que de alguna manera estaba respetando un poco más su propia naturaleza, pues si bien me buscan y me brindan cariño y algunas “fiestas” cuando nos ven a mi mamá y a mí (por cierto que otro cambio en mí es que ellos no son de mi propiedad, sino parte de la familia completa), son gatitos muy independientes que no necesitan estar cerca de alguna de nosotras para sentirse seguras o para poder jugar. Esta espera también estuvo ligada a un acto de *suspender* mis impulsos de querer nuevamente unos gatos que me “necesiten y busquen” en todo momento, para respetar su propia manera de vinculación conmigo.

Esto nos demuestra uno de los objetivos de este trabajo de servicio-indagación, que es construir nuevas formas de relacionarse, es volver a lo más básico, a observar la “domesticación” no como sinónimo de dominación sino desde su etimología “*domus*”, que significa “hogar”, por lo que un animal doméstico es aquel al que le damos un hogar. Es un invitado a nuestra casa que a su vez, se transforma en familia y se vuelven únicos.

Esta forma de observar la domesticación no es nueva, incluso podría decirse que es de las más antiguas, ya que es desde la simbiosis que nos relacionamos con los animales, es decir, que ambas partes se benefician - o deberían beneficiarse – mutuamente. Este tipo de “contratos” ha sido registrada no solo por textos científicos, sino a través de formas literarias, por ejemplo, tanto Rudyard Kipling o Antoine De Saint-Exupéry (Ver anexo) expresan a través de sus obras infantiles los orígenes y cualidades de esta *negociación* entre el humano y el animal.

De esta manera hoy puedo decir que cada uno de mis gatos, al enseñarme su propia naturaleza, me han ido “domesticando” un poco más.

*Si amas a alguien, siempre estarás unido a ellos*

*En la alegría, en la ausencia, en la soledad*

*En la lucha*

*Rumi*

#### **4. EN BUSCA DE UN BUEN VIVIR (O DE RECONEXIÓN)**

Con esta mirada de “domesticación” en donde el animal entra a nuestro hogar, en un principio como nuestro invitado, es que puedo procurar su bienestar, y puedo comenzar a forjarme un “buen vivir”.

¿Qué es el Buen Vivir?, el Buen Vivir nace como una expresión a nivel de un diálogo intercultural, tiene que ver con “*una vida en plenitud*”. Aunque esta descripción es la que más se aproxima a la definición del buen vivir no se refleja la magnitud y la hermosura de ésta forma de ser-estar en el mundo.

En este contexto, podría decir que mal vivir tiene que ver un estilo de pensamiento o práctica lineal-mecanicista, bajo el cual nacieron el capitalismo, el corporativismo, el consumismo y necesidad de constante acumulación de capital que ha ido depredando todo lo que se encuentra a su alrededor. Por lo que este pensamiento es monocultural y excluyente, ya que el ser humano es lo más importante sin importar otras formas de existencia (hablando en un sentido individualista, ya que hace muy clara la división entre ricos y pobres).

*Vivir bien* es desenvolvernos en armonía y respeto con todos y todo, es preocuparnos por todos y por todo lo que nos rodea, lo más importante es la armonía con la naturaleza y con la vida. Por lo que podría resumir que para mí es: *la relación con el entorno*. Es la forma en que me relaciono con todo y que todo lo que veo, todo lo que oigo, todo lo que siento y vivo, es una relación. Y la calidad de mi vida depende de la calidad de las relaciones, de la relación conmigo y de la relación con otras formas de existencia: personas, animales, naturaleza, etc.

Es por eso que bajo este entendido, mi trabajo de servicio-indagación esta entrelazado con el buen vivir, entendiendo que todos somos parte de la madre Tierra, de la Pachamama Tonatzin Tlalli y de la vida, en donde todos dependemos de todos y a la vez todos nos complementamos. Como lo mencionan la Coordinadora Andina de Organizaciones Indígenas: cada piedra, cada animal, cada flor, cada estrella, cada árbol y

su fruto, cada ser humano, somos un solo cuerpo, estamos unidos a todas las otras partes o de expresiones de la realidad (CAOI, 2010).

Esto lo entendí, no solo con las lecturas, sino a través de un viaje que hicimos en grupo a la cooperativa “Tosepan”, ubicada en el Estado de Puebla. Y ¿qué es Tosepan?, un colectivo en el estricto sentido de la definición. Pero va más allá de un grupo de gente que se une por un bien común, que ya de por sí eso es algo maravilloso. Tosepan es sentirse orgulloso de ser indígena, es este empoderamiento de sí mismo, de su Ser.

Yo siento que hablan en náhuatl entre ellos, aún estando con nosotros, no solamente para que veamos la manera en que aún cuidan y preservan su lenguaje, no lo siguen hablando como atracción turística (aunque se dan cuenta y tienen muy presente del valor turístico que eso tiene). Lo hablan porque les da orgullo hablarlo, porque se saben dignos representantes de su lengua y de sus tradiciones.

Como un juego de niños, juegan con una sociedad capitalizada. Le venden productos, pero no le compran (o tratan de hacerlo lo mínimo posible), sólo tratan de extraerle el máximo dinero posible, pero no le compran. Para comprar, están “los compañeros” y en una especie de trueque mueven el dinero entre cooperativas. Saben que como las hormigas, cada una tiene una función en el ecosistema y que unidas logran “engañar” a su depredador.

Consumen lo que ellos mismos producen y si necesitan algo externo se solidarizan con *los compañeros*. Tienen autonomía alimentaria como lo demostró Don Nico, un señor que forma parte de la cooperativa desde sus inicios. Él está consciente de la riqueza que posee en la mesa al comer lo que produce, al hacerlo “orgánico”, al hacerlo con sus manos, como él mismo cuenta que su abuelito le enseñó.

Saben que son más ricos que nosotros los de ciudad. Se sienta a la mesa a acompañarnos y a comer, a obsequiarnos algo de su riqueza, no solamente de sus deliciosos platillos que como dice Don Nico “son sencillos pero de todo corazón”, sino que también con su plática, a través de su experiencia, nos brindan un mucho de su Ser. Y tienen mucho que enseñarles a los empresarios de las grandes ciudades.

Calixto, uno de los guías que nos enseñó las diferentes cooperativas en que se dividía la Tosepan, me maravillo igualmente con su sabiduría al compartirme la manera en que hay que *hablarles* a las abejas meliponas, pedirle con dulzura un poco del producto de

su trabajo. Porque claro, ellos entienden que se hermanan con los animales y con la naturaleza, que se complementan. Y le agradecen su sabiduría y su trabajo. Y porque saben darles su tiempo y su espacio.

En la Tosepan, me gusta la forma en que utilizan la palabra “compañero” o “compañera”, pues con esa palabra expresan orgullo, solidaridad, identificación, al estar en la cooperativa, no dejaba de pensar en revolucionarios como el Che Guevara, Lucio Cabañas o el subcomandante Marcos, pues irradian ese orgullo y dignidad, ese empoderamiento de sí mismos y de sus raíces.

Esto demuestra la manera profunda con la que se han relacionado con el lugar hasta el punto de considerarlo algo sagrado. Lo cual considero que es una forma fundamental de relacionarse, puesto que la percepción de lo sagrado a partir del contacto con la naturaleza – y los animales – es reforzada cuando se toma consciencia que la vida se conecta con la naturaleza y que el ser humano depende directamente de ella para su desarrollo físico, social y espiritual. La percepción sagrada de la vida tiene un fuerte sentido colectivo: el individuo es parte de una familia, la cual es parte una comunidad, la cual es parte de la naturaleza, la cual es parte del universo. Cada uno de estos elementos están conectados, embebidos y son interdependientes del otro, de tal forma que un cambio en uno genera modificaciones en los otros (Berger & McLeod, 2006).

Esto refuerza el principio básico de la sistémica de cualquier proceso. En diversas sociedades han captado la esencia compleja de la sistemicidad de la vida mediante rituales, los que ayudan a clarificar valores, creencias esenciales y los estilos de vida de comunidades enteras. Los rituales son un medio por el cual los participantes pueden concientizar y por tanto re-valorar y respetar los ciclos naturales así como la muerte el pasado, el presente y el futuro. Particularmente el factor de la naturaleza-personaje animal aporta el sentido de incertidumbre en el trabajo ritual, lo que enriquece con significados infinitos (Berger & McLeod, 2006). En general en la Co-Sanación Sistémica con Animales el ritual aporta diversos rubros que nutren distintas partes de la personalidad de los participantes previniendo y al mismo tiempo contrarrestando el desarrollo de una personalidad fragmentada y/o saturada.

Con ese *buen vivir* que implica, con mucho orgullo, decir que se es hijo de la Tierra, el hijo del cual están orgullosos sus padres: la Pachamama y el padre Cosmos. Entender por qué nacimos, por qué vinimos a este mundo y sentirse orgullosos de eso.

Lo que pretendo establecer con estos argumentos, es la manera en que nos estamos relacionando con todo lo que nos rodea, inclusive con nosotros mismos y mientras no concienticemos que somos parte de todo, que somos parte de la Tierra, del cosmos, no podremos estar completos, plenos. Es una invitación a poner sobre la mesa los problemas para poder verlos con *nuevos ojos*. Pues como dice Morin: “Solo podemos partir de la ignorancia, la incertidumbre, la confusión. Pero se trata de una nueva consciencia de la ignorancia, de la incertidumbre y de la confusión” (Morín, 1981)



FOTOS DE LA VISITA A LA COOPERATIVA DE LA TOSEPAN 2015

*Los grandes problemas en el mundo,  
son el resultado de la diferencia entre  
cómo funciona la naturaleza y la forma en que la personas pensamos*

Gregory Batenson

## **5. ECOTERAPIA (LA NATURALEZA COMO TERAPEUTA)**

¿Por qué esta indagación es de ecoterapia?, ¿qué es la ecoterapia?.

La ecoterapia puede considerarse como una terapia post-moderna experiencial basada en la combinación sistémica de varias terapéuticas, tales como: la Gestalt, la narrativa, la eco-psicología, la psicología transpersonal, la terapia de aventura, el chamanismo y la prácticas mente-cuerpo. Esta terapéutica puede ser descrita como una forma creativa de convivencia con la naturaleza, considerándose a esta no meramente como un lugar donde suceden procesos sino como un agente activo (Berger & McLeod, 2006).

Hablar de *ecoterapia* es referirse a vida sanadora de la naturaleza, a la guía sanadora de la tierra, es decir, a que la naturaleza es parte importante en los procesos de sanación. Y tiene como base, el que todo tiene que ver con conectar hacia el sentido del agradecimiento.

La ecoterapia, tiene como marco principal la ecopsicología<sup>7</sup> aplicada (el estudio de la bioregión), cuyo objetivo principal es despertar el sentido de reciprocidad ambiental que yace en el inconsciente ecológico. Éste inconsciente ecológico está en un nicho de la mente y atañe a todo ser vivo, es el camino hacia la realidad (despertar). La falta de reconocimiento del inconsciente ecológico nos lleva a la enfermedad.

Según la ecoterapia, todos tenemos un “sanador” innato, pero tenemos que activarlo, por lo que debemos buscar el autoconocimiento, no solo de uno mismo sino también el que está esparcido en todo, para dar camino a la sanación. Observar las cosas de un modo no reduccionista a través de una visión de ecología profunda y de diferentes

---

<sup>7</sup> Eco (casa), psico (mente/alma), logía (estudio) significa: el estudio de la casa del alma o de la bioregión.



espiritualidades (como diferentes versiones de sabiduría). La salud deviene de la conexión con el alma y del alma del mundo o *anima mundi*<sup>8</sup>.

El *anima mundi* tiene la capacidad de dar vida, como una matriz cósmica por lo que se le asocia con lo femenino.

En tiempos pre-industriales (antes de la ilustración), se utilizaba una ecopsicología ya que se reconocía el valor de la Tierra, por ejemplo, como se menciona anteriormente, los rituales tenían siempre elementos en común dando valor a los elementos de la naturaleza.

Sin embargo, a partir de la industrialización (hasta hoy en día) desde esta visión, se considera que estamos en crisis, debido a que hay una ausencia de lo natural, como si las ramas y las hojas de un árbol se hubiesen olvidado de la raíz que le brinda los nutrientes.

Es por eso que la ecoterapia busca reconectar con la trama de la vida, realizando trabajos que religuen hacia una ecología profunda, un pensamiento sistémico y al trabajo grupal. Con esto no se pretende regresar al pensamiento anterior o erradicar el pensamiento moderno, sino que se busca utilizar lo mejor de ambos pensamientos.

Existen tres dimensiones básicas que forman el círculo de la ecoterapia:

1. El cuidado del Ser – El cual se refiere recibir las propiedades de la Tierra en un sistema cuerpo-mente
2. El cuidado de la Tierra – En donde es mi deber el regresar lo que recibo, cerrar el círculo. Quitarnos la idea de que la Tierra es mi pila de recursos o peor aún, mi cloaca.
3. El cuidado del alma – Tiene que ver con un estado de comunión o bienestar, sentir la presencia de la trama de la vida. Sentirme en casa en todo momento, es decir, tener presencia consciente con la trama de la vida.

Para crear una práctica sustentable y ética debe de haber una reciprocidad en las tres dimensiones.

---

<sup>8</sup> la palabra “*anima mundi*” proviene del latín, en donde *anima* significa aliento y *mundi* tiene como significado: mundo

A su vez, esta teoría propone hacernos conscientes de la conexión con el mundo natural a través de la somática, tiene que ver con la experiencia. A mayor desconexión con la Tierra menor conocimiento y viceversa.

Promueve expandir nuestro sentido de identidad, de pertenencia, siendo más empáticos y comprensivos cultivando las siguientes características:

- a) Aprender a notar – a darse cuenta de las cosas y ponerles etiquetas. Por ejemplo, “estoy sintiendo miedo”, le pongo etiqueta a mi sentimiento, pero yo no soy el miedo.
- b) Percibir las relaciones – tiene que ver con la capacidad de soltar un poco nuestra fijación cognitiva, la forma en que conocemos.
- c) Percibir y profundizar – ir más allá de lo lineal. Dar el salto y dejar de ver al mundo como un conjunto de objetos hacia una visión de comunión de sujetos.
- d) Ser imaginal – tiene que ver con la capacidad creativa de una persona. El lenguaje del alma, es la imagen.

En el caso de la Co-Sanación Sistémica con animales son estos últimos personajes los que nos permitirán una más rápida, interactiva y franca reconexión con la naturaleza y consecuentemente favorecerán la co-creación del proceso terapéutico.

Una característica clave en la Ecoterapia al tomar a la naturaleza como un agente activo, es que dicho agente es algo vivo y dinámico que no está bajo el control de nadie (Berger & McLeod, 2006), cabe mencionar que este sentido de incertidumbre puede considerarse terapéutico desde un inicio. Esta cualidad la hace diferente a las terapias bajo techo, debido a que en estas últimas el lugar designado para el proceso terapéutico generalmente está diseñado por el terapeuta atendiendo ciertas necesidades controladas y pre-establecidas. Otra cualidad que otorga el trabajo con la naturaleza es que el participante-paciente tiene la oportunidad de escoger un sitio en el espacio donde se siente con mayor seguridad, lo que ayuda a eficientizar su proceso salud-enfermedad.

También podemos adicionar lo espontaneo-instintivo del comportamiento del co-terapeuta animal y la relación profunda y recursiva entre este personaje y el ser humano acompañante, esto sin duda sinergizará los efectos de la incertidumbre y lo sagrado, immanentes del enfoque Eco-terapéutico.

*Los que no hablan el mismo idioma,  
pero los que comparten el mismo sentimiento  
se entienden el uno al otro*

Rumi

### **5.1 MÁS ALLÁ DE LO EVIDENTE (O TERAPEUTICA DEL CUIDADO)**

Cuando hablamos del cuidado, probablemente el 80% de las personas solo harán referencia al cuidado de la salud física, sin embargo, el cuidado incluye muchos más aspectos de nuestro Ser. El cuidado a la alimentación, el cuidado de las relaciones, el cuidado de los vínculos con los demás seres, por mencionar algunos ejemplos, son también parte del cuidado.

El cuidado tiene un sentido de atención que se mantiene. En él no hay final. Moore menciona: "Nuestro trabajo en psicología cambiaría notablemente si empezáramos a considerarlo más como un cuidado que se prolonga, que como la búsqueda de una cura. Podríamos tomarnos tiempo para observar y escuchar, a medida que poco a poco se van revelando los misterios más profundos que se ocultan en el torbellino cotidiano. Los problemas y los obstáculos ofrecen una oportunidad para la reflexión que de otra manera quedaría excluida por la rutinaria rapidez de la vida" (Moore, 1993a). Y no solamente es un trabajo de los psicólogos, considero que sería deseable que se proponga esta visión en todos los profesionales de la salud y también que cada uno de nosotros tuviéramos un cuidado de nosotros mismos sin necesidad de que alguien nos lo recete.

El cuidado de sí implica relaciones complejas con los otros, es también una manera de cuidar de los otros en la medida que el cuidado de sí se vuelve capaz de ocupar, en la ciudad, en la comunidad o en las relaciones interindividuales, el lugar que conviene -sea para ejercer una magistratura o para tener relaciones de amistad. Implica también la relación con el otro en la medida que, para cuidar bien de sí, por ejemplo hay que escuchar las lecciones de un maestro, cuando se tiene necesidad de un guía, de un consejero, de un amigo, de alguno que le diga la verdad. Así, el problema de las relaciones con los otros está presente a lo largo de todo este desarrollo del cuidado de sí (Focault, 1984).

### **a) El cuidado de la alimentación ... Darinka: Miss "Cat Chow"**

En el transcurso de estos dos años, me he hecho un poco más consciente del cuidado de mi alimentación como parte de una vigilia del cuidado de mí. Desde niña he escuchado la expresión de "eres lo que comes", pero ¿qué significa eso?, ¿será que me convertiré en una bolsita de cacahuates japoneses?.

Mi visión en estos días es un tanto diferente a la de metamorfosearme en un producto chatarra, tiene que ver con una forma de política, de dominación, una manera en que el gobierno ejerce su poder, considero que es una forma de control y por su puesto de salud y de con conservación de mi ser-cuerpo, claro que esta visión viene treinta y tantos años y un número considerablemente grande de empaques de papas fritas después.

Hace quince años, cuando Darinka llegó a mi vida, traté de darle la mejor alimentación que me era posible pagar, así que decidida fui al centro comercial y escogí la marca de croquetas de mejor calidad que estaban ahí (o más bien la de mejor publicidad). Cada vez que alguien me preguntaba qué era lo que comía mi gata, yo con mucho orgullo decía: "solamente cat chow", después encontramos unas croquetas más caras, que las vendía en las veterinarias, ahora conocidas como el alimento de alta calidad, pero nunca estuvieron, por suerte, dentro de mi presupuesto. Y Darinka ya no aceptó, hasta la fecha, ningún cambio de marca de croquetas, se hizo dependiente de las "cat chow delicias rellenas del mar".

Ahora que Darinka cumplió sus quince años, con seis gatos más que han pasado por la familia y gracias a pláticas con mis profesores de la maestría, me he cuestionado si las croquetas y la comida enlatada que les doy es lo mejor realmente para ellos.

Por ejemplo, cuando decidí adoptar a Peluso, un gatito bastante enfermizo, en su revisión rutinaria con el veterinario me comentó que las croquetas comerciales a la larga les tapan el conducto urinario a los gatos machos – sí, la mejor comida que les procuro dar, es la que les hace daño -, algo que termina siendo muy peligroso además de ser extremadamente doloroso para ellos. El veterinario me recetó comprarle alimento de alta calidad. Siendo éste muy caro, me recomendó que comprara "Myra" de Bayer - si la farmacéutica - pues era uno de los más económicos de ese ramo, al preguntarle si con eso prevendría un sufrimiento a mi gatito, con una calma me dijo: - "pues si es de Bayer es bueno, ¿no?", no puse objeción a ese argumento en ese entonces. Sin embargo, hoy que recuerdo esa conversación me pregunto ¿qué tiene que estar haciendo una empresa

farmacéutica con el alimento de mi gato?, ¿qué le estuve dando?, ¿cuántos químicos le compraba para alimentar su cuerpecito débil?

Hace poco recordaba que a Blondy, nuestra primera perra, mi mamá le cocinaba todos los días su comida (carne, avena, tortillas, sobras de la comida del día), la verdad es que no recuerdo haberles dado croquetas como alimento principal. ¿Cómo es que yo comencé a creer que las croquetas y el alimento procesado que compro es mejor opción que cocinarles?. Me siento como si únicamente le diera de comer a mis bebés “Gerber” en lugar de darles a probar las verdaderas frutas y verduras (en papilla). La naturaleza no nos regala las frutas dentro de botellas de vidrio herméticamente cerradas – y adicionadas con súper vitaminas - y mucho menos enlatadas.

He pensado en ir-nos cambiando poco a poco la alimentación. Además considero que cocinarles la cena refuerza el vínculo que tenemos mis gatos y yo, pues crea un espacio que les dedico a ellos de manera especial para hacerles la comida y que me hace tener una conciencia de mayor cuidado. Considero que hacer un ritual de la hora de la alimentación es necesaria para los gatos pero sobre todo para mí. Hacerme mi comida en lugar de comprarla hecha es algo que también sacraliza la hora de los alimentos, les da su lugar no solamente en la mesa sino también en el cuerpo y en el corazón.

No es una propuesta de “tener” que agregar u omitir algo diferente y/o nuevo en nuestra alimentación. Creo que viene desde tener una “vigilia” en la manera en que nos alimentamos. Darle su tiempo y su lugar. Por ejemplo, debido al ritmo de vida en que estamos inmersos, muchas veces nos encontramos trabajando frente a la computadora y llegada la hora de comer, no le damos la importancia que tiene la alimentación y solamente calentamos la comida y seguimos comiendo y trabajando frente a la computadora. En mi caso – y hablando con familiares y amigos coincidimos – en que al poco tiempo sentimos la necesidad de “comer” algo más, pues nuestro cuerpo no sintió ese cuidado de dedicarle un tiempo a nutrirlo ya que nos ocupábamos más del computador.

Considero que la manera en que nos alimentamos es un reflejo de cómo alimentamos a nuestras mascotas y viceversa. Podemos simplemente abrirle la lata o las croquetas y dejarlas en su plato sin mayor convivio que eso o también podemos darles las sobras de comida sin que eso pudiera significar un mejor cuidado. Sin embargo también podemos ya sea, hacerles la comida, darle las croquetas, la lata o inclusive darle las mismas sobras, con una vigilia y una intención de querer cuidarlo, como un acto de amor hacia mi

animal-hermano y creo que esa transmisión de cariño la recibe con su gran instinto animal nutriéndolo no solamente del cuerpo sino en todo su Ser.

Esto lo reafirmo al ver, por ejemplo, que a los gatos del refugio se les alimenta muchas veces con la misma comida que a mis gatos. Sin embargo los peluditos del refugio en su mayoría se ven flacos y la mayor parte del tiempo con diarrea, su alimentación es buena, su cuerpo está sano, pero no lo está todo su Ser. En cambio, con la misma alimentación, mis gatitos se ven (porque yo lo observo) felices, panzoncitos, juguetones y muy cariñosos. Si bien la gente que cuida a los gatitos del refugio los quiere y los procura, tienen muchas actividades en su día, alimentarlos es solo una de ellas, por lo que a los gatos de ahí no les falta comida, pero sí el acto de cariño que uno en casa les puede transmitir en cada comida.



DARINKA Y SU COMIDA DE 15 AÑOS

#### **b) El cuidado hacia nuestro cuerpo – Recordando a Tisha**

Como ya se mencionó anteriormente, si bien la comida es importante no es la única forma de procurar-nos como Ser-es vivos. Nuestro Ser nos habla constantemente pero hay que ser lo suficientemente perceptivos – en algunas ocasiones – para poder escuchar el mensaje.

Al ver a nuestro cuerpo seccionado, como se mencionó anteriormente, nos perdemos el verlo como una porción de universo que amamos, animamos, conscientizamos, cuidamos y personalizamos. Más que cuerpo, hablamos de *corporeidad*, así nos referimos al Ser como un todo vivo y orgánico. Esta corporeidad es un ecosistema

vivo que se articula con otros sistemas más amplios. Además es subjetividad. Según Leonardo Boff, junto con la vida del cuerpo se desarrollan los distintos niveles de la conciencia (la originaria, la oral, la anal, la social, la autónoma y la trascendental), en los que estas memorias se expresan y se enriquecen interactuando con el medio (Boff, 2002).

A través del cuerpo se manifiesta la fragilidad del Ser, la vida corporal es mortal; va perdiendo su capital energético, sus equilibrios, enferma y muere – según Boff – la muerte no tiene lugar al final de la vida, sino que está presente desde el primer momento. Vamos muriendo lentamente, hasta que morimos del todo. La aceptación de la mortalidad de la vida nos hace entender de forma diferente la salud y la enfermedad (Boff, Concretizaciones del cuidado, 2002a). Esta forma de observar la vida-muerte la mayor parte del tiempo la negamos, la omitimos como un archivo muy lejano, escondido en lo más recóndito de nuestro Ser, pues nos recuerda que somos mortales y que en algún momento dejaremos nuestro Ser-cuerpo.

Sin embargo, cuando convivimos con seres cuyo periodo de vida es más corto que la de los seres humanos, como lo son los animales, siento que nos podemos sensibilizar más ante este hecho. Moshi (la hurón) y Kasie (nuestra perrita) fueron dos pérdidas de seres cuyos cuerpos se deterioraron con enfermedades que vinieron junto con la edad. Y fueron pérdidas muy dolorosas, pero aprendí que con la enfermedad se abren oportunidades de participatoriedad. Mi hermana, quien estuvo en esos momentos cerca de ambas, por el estilo de vida que mantiene (siempre corriendo) había convertido sus relaciones con ellas de manera rutinaria, sin embargo, al enfermar – cada una en su momento - mantuvo una vigilia ante la cercanía y la calidad de tiempo que les deseaba transmitir a ellas. El día de hoy tiene un pequeño perro y observo como mantiene un constante cuidado en la relación que tiene con él. El tiempo que se encuentra con su perro procura que sea de calidad y se encuentra muy al tanto de sus necesidades no solamente físicas sino de manera más integral.

Desgraciadamente no siempre perdemos a los que amamos dentro de su etapa de senectud, un ejemplo de ello es Shade (a quien atropellaron) o Tisha, quien me hizo pensar en este apartado por la lección que aprendí.

A Memín junto con la pequeña Tisha los internamos el 2 de febrero pues los iban a esterilizar. Tomamos la decisión de esterilizarlos debido a que un mes antes tanto Katara como Tisha entraron en celo. Decidimos que era lo mejor para ellas al ver la descarga

hormonal y por la desesperación por la que pasaban (los dueños de gatas sin esterilizar saben a lo que me refiero), aunado a esto se puede agregar la falta de comprensión por nuestra parte en algunas ocasiones. Con la operación nos evitaríamos todo eso para vivir todos de manera más armónica.

Así comenzó la búsqueda del mejor hospital para llevarlas y por fin me pude armar de valor y llevarlos. Tisha y Memín serían los primeros y Hanna y Katara le seguirían. Me recomendaron dejarlos una noche antes pues así ellos controlarían el ayuno y podrían comenzar con las cirugías lo antes posible. Al dejarlos ahí, pedí que los pusieran juntos y me despedí de ellos, que me miraban con ojos grandes, muy asustados y sin hacer ningún ruido. No entendían por qué los estaba abandonando.

Al día siguiente nos llegó el primer mensaje de que Memín había salido del quirófano muy bien y que en la tardecita entraría Tisha. En ese momento recordamos cómo salió lista para un paseo mientras Memín no quería salir de casa. Al poco rato recibimos la noticia de que Tisha había sufrido un paro respiratorio y no podían sacarla de ese estado. Inmediatamente corrimos al carro y tratamos de llegar lo antes posible, pero cuando llegamos ya no estaba con vida. Pedí verla, estaba muy fría y por más que la acaricé y la besé ya no respondió con lengüetazos como siempre lo hacía. El día anterior Tisha jugaba y corría por la casa, con su familia; y a partir de ese momento ya no estaría con nosotros.

Al ponerle el sedante para prepararla dejó de respirar – dijo el veterinario – estaba muy bien, hasta cuando fui por ella me dio los brazos para que la sacara, era muy cariñosa la pequeña. Se me hace raro porque si hubiera sido después de la operación puede que haya hecho mal pero fue antes de operarla y no sé qué paso.

Autorizamos la necropsia para saber si lo que pudiese tener, si es que eso le causó la muerte, también afectara a Hanna y/o Katara pues son de la misma camada. El resultado ocular fue que sus pulmones tenían un derrame y su intestino unas pequeñas ámpulas, pero hasta mandarlo al laboratorio no se sabría bien. Pero al final, después de mándame vía e-mail (pues el doctor estaba muy ocupado para explicarme personalmente) un papel lleno de términos médicos que no entendí del todo, nunca me dieron la causa de muerte.

La mayoría de la gente me mencionaba que la esterilización es lo correcto. En todos los albergues y refugio de animales se promueve constantemente. El refugio en donde soy voluntaria no es la excepción, inclusive en ocasiones han llegado a negar los servicios



hospitalarios si el dueño no decide operar a su mascota. Pero a raíz de la muerte de Tisha me he cuestionado si lo “correcto” es lo “mejor” para todos. Entiendo perfectamente que la esterilización de los animales (sobre todo perros y gatos) es para prevenir que miles de animales mueran en la calle y sufran una vida llena de hambre y necesidades básicas. Pero eso no deja de ser una dominación hacia otros seres vivos, inclusive en su sexualidad.

Con esto no quiero decir que no debemos esterilizar a nuestras mascotas, cada quien conoce y desarrolla los vínculos con su familia animal de manera subjetiva y especial. Inclusive, no quiere decir que no esterilizaré a Hanna y a Katara, pues considero que es lo mejor para ellas, pero si me invita a reflexionar la forma en que preparamos esa cirugía, el cuidado y la vigilia que debo desplegar constantemente para estar atenta al lenguaje que transmiten los animales. Entender que al igual que los seres humanos, los animales son seres integrales en su totalidad y que a mi parecer – después de esta experiencia – no hay “cirugías de rutina”, como es considerada la esterilización animal, pues cada ser es único e irrepetible.

Escribo desde mi corazón, preguntándome si Tisha me avisó de algo, si me puso alerta de su condición y yo no logré notarlo. Los animales hablan a través de pequeñas sutilezas, de un lenguaje donde utilizan su *corporeidad* y hay que tener la vigilia y el amor para escucharlos y entenderlos como seres integrales, igual que nosotros, que no están seccionados



TISHA

06 junio 2015 – 3 febrero 2016

### **c) El cuidado hacia los demás – En memoria de Peluso**

Para poder entender el lenguaje de todos los seres vivos, sobre todo los que no utilizan el lenguaje verbal como los animales, debemos de poner atención al cuidado de la forma en que nos relacionamos con ellos.

Por ejemplo, San Francisco de Asís (1182 – 1226) se conoce por su relación con todos los seres vivos, dentro de la religión católica es un personaje reconocido a su dedicación durante toda su vida a un extremo cuidado con la naturaleza, con los pobres y especialmente con los animales, las aves y las plantas. Boff menciona que: “gracias a su fina percepción, pudo sentir el lazo de fraternidad que nos une a todos los seres [...] El corazón de Francisco supone un estilo de vida, la expresión genial del cuidado, una práctica de confraternización y sentirse nuevamente fascinado por el mundo” (Boff, 2002).

Esta visión de fraternidad ante los demás seres, considero que se mueve bajo el mismo principio de observar al cuerpo como un Ser integrado en todos los aspectos, un microcosmos. Por lo que el cuidado de las relaciones deseablemente podría observarse como otro microcosmos unido al de la corporeidad. Observarnos como Seres pertenecientes e integrados a todo lo que nos rodea en la Tierra, en el Cosmos.

Considero que las relaciones se van construyendo a cada momento, en el presente, pero el cuidado debe ser constante para que esas relaciones –vivas, en construcción constante – sigan floreciendo y fortaleciéndose cada vez más. A mi parecer los animales nos sirven de ejemplo de ser-estar en el aquí y ahora por lo que se propone trabajar con nuestra animalidad-humana en el cuidado de las relaciones.

Cuando decidí estudiar la maestría en Xalapa estaba ya muy cerca la fecha de cierre para aspirar a ésta por lo que todos los trámites, recopilar documentos, preparación para el examen de ingreso, etc., fueron momentos bastante estresantes. Aunado a este trabajo, con muy poco dinero ahorrado, tenía que regresar a México a vaciar el departamento que rentaba para poder entregarlo antes de que me cobraran el siguiente mes, así que la mejor solución fue meter todas las cosas en el departamento de mi madre y después regresaría a “depurar” lo que no me hiciera falta. Fue una etapa en que descuidé las relaciones que llevaba con mis gatos: Darinka y Peluso. Iba y venía de Xalapa a México y viceversa solo para presentarme a entregar documentos o regresar a mi depa para ir formado cajas y cajas de cosas acumuladas con el tiempo y en Xalapa estaba viviendo en casa de mis tíos. Por

esta razón, en el último viaje deje a ambos gatos en México, esperando que pasara la etapa de “caos” en la que me encontraba y en el siguiente viaje iría por ellos para que siguiéramos juntos.

Pasaba el tiempo y entre el proceso interno de la maestría y el externo de la UV (EXANI II) fueron dos meses en los que no tuve dinero para poder regresar por mis gatos y aun así, no sentía tener un lugar listo para que vivieran en Xalapa. Sumergida en mi remolino de ideas y sentimientos solo podía hablarle a mi hermana para preguntarle por mis gatitos. Por su parte, ella respondía poco a mis mensajes pues también se encontraba inmersa en sus propias dificultades.

El 17 de junio de 2014 festejaba mi cumpleaños con un panqué que me llevó mi tía cuando recibí la llamada de mi hermana avisándome que Peluso había fallecido. Ese mismo día en la tarde comentaba que mi hermana me visitaría la siguiente semana y podría traerme a mis gatitos. Según el veterinario que lo había visto dos meses atrás antes de irme y mi hermana que lo cuidaba no lo notaron mal de salud, al parecer Peluso murió de tristeza.

Con lo que había sucedido, me cuestioné si valía la pena lo que estaba intentando alcanzar, para mi ese descuido fue terrible y muy doloroso. No puse atención de esperar a que se adaptara al cambio de casa, mucho menos al cambio de compañía. Hoy siento que me faltó “dialogar” con él. No me refiero a un diálogo de palabras sino a un diálogo donde realmente *escucho* lo que el Otro me está transmitiendo sin ponerle una barrera de interpretación o juicio.

Cuando dialogamos con el corazón, nos comunicamos en diferentes niveles. Sin embargo, es necesario *suspender* la visión de que hay que imponernos ante nuestro intercomunicador para parecer que sabemos lo que hacemos y que tenemos la razón. Es decir, yo crecí en un ambiente en donde mientras más demuestras que sabes, más te respetan. ¿Cómo se demuestra esa sabiduría?, en ese contexto, imponiendo y defendiendo nuestras ideas y creencias hasta el punto de ya no saber ni qué es lo que estaba defendiendo.

Yo impuse mis ideas de necesidad de prisa, ante el temor del cambio y el miedo al abandono que sintieron mis gatitos. Y no pude escuchar de otra manera porque fue mi mundo a la mano de ese momento. Hoy lo observo de otra manera porque estoy en

constante “trabajo” de concientizar la manera en que dialogo con los demás seres y así sembrar un cuidado más sutil en mis relaciones.



PELUSO

07 noviembre 2007 – 17 junio 2014

*Caminante no hay camino, se hace camino al andar  
al andar se hace el camino  
y al volver la vista atrás se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar  
caminante no hay camino, sino estelas en la mar*

Antonio Machado

## 6. HACIENDO CAMINO AL ANDAR

Antes, durante y después de las reflexiones surgidas en los capítulos anteriores, me hice las siguientes preguntas: ¿qué acciones debo tomar para transmitir el cultivo del buen vivir y de una “nueva” domesticación sin dominación?, ¿cómo poder ecoalfabetizar sin *imponer* mis creencias?

Una de las formas, es a través de la “acción suave”, por ejemplo: como voluntaria en el refugio de los animales. Básicamente, mi labor dentro del refugio está enfocada a lo que ellos denominan *salud mental del animal*, el cual consiste en pasar tiempo con los animales refugiados, ya sea bañándolos, jugando con ellos, acariciándoles, hablarles y generar un contacto social con el animal para que se encuentre acostumbrado a tratar con seres humanos, de esta manera, se sugiere que mientras más sociable sea el animal, mayores posibilidades tendrá de ser adoptado.

En mi caso específicamente, por ser psicóloga de formación, me solicitaron también un poco de ayuda en el área de adopción, la cual consiste en enseñar a los animales adoptables y llenar papeles de requerimientos. De manera personal he tratado de mejorar la forma en que se llevan a cabo las adopciones de los perros y gatos que han sido rescatados de la necesidad extrema, invitando, a tener un trato más tangible con el animalito, a que, a través de un diálogo previo invitarlos a que no solamente escojan llevarse a casa por ser “el que más les gustó”, sino que puedan darse la oportunidad de conocerlo un poco más. A que no escojan a su compañero solamente de vista, sino también con el corazón.

En muchos de los casos, los adoptantes llegan con múltiples preguntas sobre cómo tratarlo, cuidarlo o educarlo, y si bien no tengo respuestas a todas las preguntas, puedo contar mi propia experiencia de la convivencia con los animales, tanto con los propios como con los del refugio, de esta manera, busco no proporcionarles un discurso institucional, que en ocasiones puede sonar muy “acartonado” y lleno de reglas, sino de “transmitirles” ese amor que se puede generar entre las dos especies (humana y animal) forjado a través de vínculos de cuidado y respeto mutuo.

Así mismo, junto con mi comité tutorial, desarrollamos un “Taller de Co-sanación Co-facilitada con Animales” en el cual implementar una co-terapia sistémica con animales como agente re-equilibrante de procesos patológicos, buscando de esta manera generar e implementar un proceso co-terapéutico con animales de compañía que sea sistémico y sostenible.

De igual manera, a través del taller se trató de crear conciencia del cuidado animal y se buscó cuali-cuantificar cambios en la calidad de vida de los asistentes. En caso de presentar algún proceso patológico también cuali-cuantificar a nivel clínico cambios en los procesos salud-enfermedad de los involucrados.

En el enfoque de la Co-terapéutica Sistémica es de gran importancia el significado y valor de la experiencia vivida, el punto de vista interno e individual de los individuos, ya sea seres humanos o no, y el entorno natural en el que ocurren los procesos. Este tipo de planteamientos lo podemos abordar con una estrategia metodológica en el que se enfatizan las cualidades, estrategia que facilitará el encontrar datos descriptivos-narrativos que nos transporten al vivir de los participantes. Así se tomará en cuenta, de una forma lo más cercano al mundo a la mano de cada individuo, su contexto, tanto en el sentido de su situación histórica, personal y social, como con el de las relaciones que establecen las situaciones específicas en que se encuentran (Salazar, 2003). En este caso, podremos describir sensaciones, emociones, comportamientos y pensamientos tanto de las y los participantes como de los co-facilitadores animales.

Desde el punto de vista Co-terapéutico Sistémico es importante el componente cualitativo de los procesos, sin embargo, es de igual importancia su componente cuantitativo. El componente cuantitativo en este caso representará situaciones, experiencias, vivires, en otras palabras, los números estarán impregnados de las cualidades del proceso experiencial. Con esto cada número representará algo particular e irrepetible, pero al mismo tiempo dilucidará patrones que pueden servir de guía en situaciones posteriores. Esto nos conduce a una explicación sobre cómo se concibe la realidad con esta aproximación a la investigación (Sampieri Hernández & Bapista Lucio, 2006). Este tipo de enfoque es muy útil para cuantificar el estado psicofísico de los participantes al comienzo, a mediados y al final del taller de los participantes.

Por lo anterior, la metodología que propusimos -en un principio- fue bajo el enfoque cuali-cuantitativo pretendiendo describir una perspectiva más cercana a los fenómenos

(Sampieri Hernández & Bapista Lucio, 2006), en este caso relacionados a los procesos salud-enfermedad. Con esto se intentó crear una percepción integral, particular-holística, con una profundidad, diversidad, riqueza interpretativa y sentido de entendimiento amplios.

*La grandeza de una nación  
y su progreso moral  
puede ser juzgado por la forma  
en que sus animales son tratados*

Gandhi

## **6.1 ESTRUCTURA DE LAS SESIONES**

Las reflexiones descritas en los capítulos anteriores, permearon mi forma de observar, sentir, amar, hablar, es decir, ayudaron a transformar (sigue y seguirá en constante transformación) todo mi Ser. Inclusive en lenguajes muy sutiles como mi relación con las plantas, ya que en México por más que traté de cuidar alguna planta, todas morían. Sin embargo, en Xalapa, con cariño y cuidado todas las plantitas que he cultivado están fuertes y hermosas. Sé que hay factores que hacen que las plantas estén en mejores condiciones para poder tomar fuerza y vida, pero también siento el cambio en mi al verlas y procurarles sus cuidados.

Una propuesta para *compartir y enriquecer con nuevas visiones y senti-pensares* estas reflexiones, fue a través de un taller de “co-sanación sistémica co-facilitada con animales”. En donde se trabajaron 10 sesiones con alternancia de lugar, de las cuales se propuso que, cinco sesiones de 3 horas fueron en instalaciones facilitadas por la asociación civil “Amigos de los Animales A.C.” en Palo Gacho, Ver. y las otras cinco sesiones, también de 3 horas, en el Centro de Ecoalfabetización y Diálogo de Saberes (EcoDiálogo) de la Universidad Veracruzana, en la ciudad de Xalapa, Ver.

A continuación se describen la estructura propuesta para las sesiones y el objetivo de las actividades sugeridas. La estructura general propuesta para las sesiones fue de la siguiente manera:

- Círculo de la palabra inicial
- Chi-Kung
- Dinámica lúdica
- Parte teórica
- Dinámica psicosomática de reforzamiento a la parte teórica
- Tiempo de convivencia con los animales
- Agradecimiento a los animales
- Círculo de la palabra final



### 6.1.1. Circulo de la palabra

El círculo de la palabra es un regalo de la tradición mexicana: *el círculo de la palabra sagrada*, tiene como objetivo religar las sensaciones con la mente y sobre todo con el grupo. Es hacer conciencia del momento presente (el aquí y el ahora).

Dentro del círculo de la palabra operaran procesos participativos para la sanación personal y comunitaria, generándose un espacio de cuidado para los procesos personales y colectivos, a diferentes niveles (Rehaag y Vargas, 2012).

Uno de los beneficios es enfatizar la horizontalidad en la comunicación, promoviendo un ambiente de confianza, es decir en donde todos tienen una posición similar, es el lugar y el tiempo en donde se le da mayor importancia a la comunidad.

En los círculos de la palabra, lo que comentamos o intentamos comunicar es algo valioso, ya que los significados que una persona asigna a una experiencia son personales, íntimos, solo pueden ser reconstruidos mediante su propia palabra (Díaz-Barriga, 1991).

La palabra condensa muchos de los elementos de lo acontecido en el vivir cotidiano, es por eso que es de suma importancia darle el valor adecuado tanto al abrir las sesiones como al finalizarlas.

Con respecto al momento en que se abren las sesiones, todos los integrantes, en círculo, usamos la palabra para comentar cómo llegamos, con todo lo que esto implique, ya sea sus pensamientos, sensaciones, emociones antes de comenzar la sesión. Por otra parte, al finalizar la sesión compartimos la manera en que nos retiramos del lugar, nuestras experiencias, saberes y despojos vivenciales, entre otras cosas.

Durante estos círculos se busca compartir los senti-pensares, ¿cómo estoy?, ¿cómo me siento?, al compartir el sentimiento y no un pensamiento racional, nos sensibilizamos ante nuestro entorno y por supuesto ante nosotros mismos.

Específicamente, en el caso del taller, agregamos una “sugerencia” para compartir, tanto al iniciar como al terminar, cada sesión: “¿qué animal me siento hoy?” y “¿con qué animal me voy?, al terminar la sesión”. Esto es, para tener presente, durante todas las sesiones, la conexión con nuestra parte instintiva, nuestra parte *animal*.

### 6.1.2. Chi-kung

El trabajar con la palabra nos ayuda a situarnos en el aquí y en el ahora, esta práctica se continuará a través de la sesión de Co-sanación Sistémica por medio del Qi gong. El chi-kung (o fonéticamente más exacto- Qi gong) es una práctica que el pueblo de China ha usado durante miles de años para mantener y mejorar su salud (y también para desarrollar gran fuerza en las artes marciales). Gong (o Kung), en chino, significa trabajo y Qi (Chi) es la energía que se encuentra en el cielo, en la tierra y en todos los seres vivos, de modo que Qi gong significa el desarrollo de la circulación de la energía del cuerpo con el doble objeto de incrementarla y controlarla (Yang, 1999).

El Chi-kung puede ser clasificado tanto “interno” como “externo”. Los estilos externos activan los músculos de las extremidades con Qi para que puedan manifestar su máximo vigor. Los practicantes de los estilos internos creen que, para que el cuerpo físico manifieste su máximo poder, lo más importante es aprender la forma en que circula y aumenta el Qi (Yang, 1999).

Hoy en día se reconoce el poder de la mente influye de forma individual y directa en la prevención y sanación de las enfermedades, aunque desde la perspectiva de la medicina tradicional china la mente es una combinación tanto de la inteligencia corporal, emocional como racional. El Chi-kung integra el cuerpo y la mente, la respiración y el movimiento. De esta forma se presenta al Chi-kung como una práctica que repercute en varios niveles orgánicos, ya sea el físico, fisiológico y el mental, lo cual al hacerlo conscientemente lo hace adecuado para incluirlo como parte de una Co-terapéutica Sistémica.

Es propuesto que la mente-cuerpo se encarga de conducir el Qi a todo el cuerpo mientras se hacen los ejercicios con una visualización de este movimiento pasando a través de todo el ser integrado como una unidad y el movimiento corporal impulse la sangre ayudando al funcionamiento de los órganos internos.

La respiración profunda que se produce durante la práctica del Chi-kung, mejora la circulación de la sangre y la oxigenación del cuerpo-mente, dos ritmos vitales muy importantes. Como los movimientos son suaves y lentos, producen un relajamiento en el tono muscular ideal para evitar que se cansen y desgasten. La concentración necesaria para practicar estas actividades ayuda a tranquilizar la mente y reduce la angustia y la ansiedad, lo cual es ideal para poder abordar las sesiones con una relajación previa. Lo

mencionado hasta aquí redundante en una mejor salud física y mental, se considera adecuado realizar estos ejercicios en todas las sesiones.

En la práctica del Chi-kung dentro de las sesiones, se recomienda comenzar con el Ba *Duan Jin* (Ver anexo) que es una forma de Chi-Kung externo, en donde la energía se crea en el exterior, brazos, cintura, etc. con objeto de activar la circulación de Qi y alimentar los órganos internos. Consta de 8 ejercicios (8 piezas del brocado) y su práctica requiere relajación, suavidad y cierta perfección. La respiración debe ser ligera y acompañar a los movimientos. Cabe mencionar que cuando se realiza la práctica de estos ejercicios, es conveniente seguir la secuencia original, dado que cada movimiento parte de los resultados del anterior y prepara al sucesivo.

### **6.1.3. Partes teóricas y dinámicas**

David Bohm (2001), sostiene que el problema ecológico que asola a nuestro mundo se debe al pensamiento, porque creemos que el mundo está aquí para explotarlo, creemos que es inagotable y que podemos hacer todo lo que queramos porque la contaminación terminará diluyéndose o las especies animales nunca se extinguirán, aunque sigamos maltratándolas o aniquilándolas.

Es por eso que se propuso co-crear sistémicamente con los y las participantes, sesiones o círculos de diálogo en los cuales se penetrara en el proceso del pensamiento, transformando así, el proceso del pensamiento colectivo dialógico y participativo.

De igual manera, dentro de la planificación de cada sesión, se buscó tener siempre, dos momentos importantes: un momento lúdico, que nos permitiera vivenciar somáticamente, a través de juegos y risas, la importancia de tener presente la manera corporal en que se encuentran constantemente los animales. Y el segundo momento, fue buscar dinámicas reflexivas que ayudaran al reforzamiento, tanto del momento lúdico como el de pensamiento dialógico.

Cabe señalar que tanto las partes teóricas como las dinámicas – tanto lúdicas como reflexivas – siempre buscaron resaltar las formas en que nos relacionamos con todos los seres vivos, incluidos nosotros mismos. Es decir, hacer conciencia de las sutilezas de los

diferentes tipos de relaciones que ejercemos ya sea con nuestras mascotas, las plantas, familiares y amigos y otros seres vivos.

Una forma de hacer consciencia de nuestras relaciones es observar mi trato con los animales, pues los animales se encuentran en el aquí y el ahora y no están sujetos a reaccionar con un lenguaje que determine una conducta “socialmente adecuada”. El lenguaje instintivo que nos comparten los animales, aunque estén *entrenados*, considero que nos ayuda a concientizar el lenguaje verbal y corporal que estoy transmitiendo y la coherencia entre ambos lenguajes.

Por lo que es importante resaltar que estos dos momentos somáticos, se procuraron realizar junto con los diferentes co-terapeutas animales que nos acompañaron en las sesiones.

#### **a) Sobre la comunicación verbal y no verbal**

Como ya se mencionó anteriormente, hoy en día vivimos en una época realmente interesante y compleja, en las últimas décadas, con ayuda de la radio, la televisión, los viajes en avión, los satélites, se ha podido establecer una red que permite la comunicación casi instantánea en la mayor parte (sino es que en todas) las regiones del mundo, la tecnología se rebasa a sí misma día a día. Los slogans de los nuevos productos nos venden la tecnología para “tener la mejor comunicación”. Paralelamente, también existe la sensación global de que la comunicación está deteriorándose progresivamente. Entonces ... ¿qué es la comunicación?

La palabra “comunicación” se deriva del latín *commune* y del sufijo *ie* que significa “hacer”. Uno de los significados, pues, del término comunicar es el de “*hacer común*”, es decir la transmisión de información o de conocimiento entre una persona y otra del modo más exacto posible. El movimiento de ida y vuelta de información favorece la emergencia continua de un nuevo contexto común, en cuyo caso el diálogo puede servir no solamente para “hacer comunes” ciertas ideas de información que ya son conocidas, sino también para hacer algo *en común*, es decir, para crear conjuntamente algo nuevo (Bohm, 2001).

Sin embargo, para que las personas lleguen a trabajar juntas, deben ser capaces de ir más allá de la mera transmisión de datos de una persona (que actúa como autoridad)

a otras (que actúan como instrumentos pasivos de esa autoridad) y crear algo en común, algo que vaya tomando forma a lo largo de sus discusiones y sus acciones mutuas. Es aquí, donde entra el reto de este taller, utilizar viejas y nuevas herramientas de diálogo para poder crear conjuntamente algo nuevo que nos permita tener una mejor relación con todos los demás seres, incluyendo humanos, plantas y animales.

¿Cómo dialogar con los animales? ... una de las propuestas es tratar de comunicarnos desde nuestra animalidad, es decir, entendiendo que también nosotros, los seres humanos, somos también parte del reino animal.

Se cree que, en los comienzos de la raza humana, antes de la evolución del lenguaje, el ser humano se comunicaba de la única forma en que era capaz: no verbalmente. Los animales continúan comunicándose de este modo. En ciertos aspectos, el comportamiento no verbal de los seres humanos es notablemente parecido al de los animales, es decir, nos comunicamos algunas cosas en la misma forma en que los animales; pero desde la aparición de la palabra, la mayoría de las veces no somos muy conscientes de ello (Davis, 2000).

Por lo que, a los participantes del taller, se nos invitó a poner atención de la comunicación animal, cómo se comportan los animales que nos rodean, y específicamente mi(s) animal(es) de compañía.

Observar ¿cómo se comporta conmigo y cómo se comporta con la familia?, ¿qué posición juega en el sistema familiar mi mascota?, ¿qué me dice?

## **b) Presentándonos dentro de un sistema de suspensión, cuerpo y propiocepción**

Para vivir en armonía con nosotros mismos y con la naturaleza, es necesario entendernos como parte de un sistema cósmico, en donde cada ser vivo, es un eslabón que forma parte de un engrane, si bien no todos formamos parte del mismo engrane, cada una de esas piezas está relacionada con otra y ese a su vez con otra y así sucesivamente. Es por eso que la comunicación es fundamental (verbal o no verbal) para poder vincularnos con los demás, para que esto pueda desarrollarse correctamente, debemos ser capaces de participar libremente de un movimiento creativo en el que nada permanezca fijo y nadie se aferre a sus propias ideas ¿pero por qué resulta tan difícil este tipo de comunicación?.

El diálogo es algo más que la participación común, es un juego en el que no estamos jugando contra los demás sino con ellos. El verdadero objetivo del diálogo es el penetrar en el proceso del pensamiento y transformar el proceso del pensamiento colectivo.

Una de las principales herramientas para que el diálogo pueda fluir, es hacer uso de la *suspensión*, por ejemplo, en múltiples ocasiones, solemos defender nuestras opiniones sin que ésta sea nuestra opinión consciente. Sin embargo, sin tratar de evitar que nuestras creencias salgan, sin dejar de creer en ellas, sin juzgarlas como buenas o malas, solo las pusiéramos en suspenso, podríamos ayudarnos a interrumpir nuestra reacción interna, de esta manera podríamos distanciarnos de ella y observarla, dejarla suspendida frente a nosotros y observarla como el reflejo que nos devuelve un espejo. De este modo, podemos llegar a ver cosas que no podríamos percibir en el caso de haber dado rienda suelta a la simple reacción.

La suspensión, entonces, forma parte integral del proceso de observación y nos permite familiarizarnos con el modo en que opera nuestro pensamiento. También podemos tomar conciencia en que los pensamientos influyen sobre nuestras sensaciones y en que éstas, a su vez, afectan a los pensamientos.

Es una herramienta muy valiosa para conectarnos con nuestro Ser-instintivo, encontrarnos en un “aquí y ahora” analizando nuestros senti-pensares y la manera en que me estoy “vinculando” conmigo, con mi animal-humano, con mi comunidad-manada, con mi Ser-sanador.

Ahora bien, existe un sistema autorreferencial integrado a los seres humanos que se llama *propiocepción* o percepción de uno mismo. Físicamente, por ejemplo, tenemos la posibilidad de ser inmediatamente conscientes de que hemos movido determinada parte de nuestro cuerpo. Sin embargo, también existe la *propiocepción del pensamiento* o autopercepción del pensamiento, que se refiere al hecho de que el pensamiento es capaz de percibir y ser consciente de su propio movimiento, de la *intención* de pensar y del *resultado* que produce.

Si prestamos suficiente atención podremos darnos cuenta de que el pensamiento tiene un efecto interno y un efecto externo. En ese sentido, también existe la posibilidad de ser inmediatamente conscientes de la forma en que los pensamientos afectan a nuestra percepción.

¿Qué es lo que ocurre entonces con el pensamiento? Primero tenemos el *impulso* de pensar, luego tenemos un pensamiento y finalmente ocurren todo tipo de cosas (experimentamos sensaciones, nuestro cuerpo se tensa, etc.). Supongamos, por ejemplo, que vemos a alguien que no nos agrada y comenzamos a pensar – de manera automática y sin intermediación verbal alguna- “que persona tan insufrible, no la puedo tragar”, luego experimentamos un dolor de estómago y terminamos concluyendo equivocadamente que “algo funciona mal en mi estómago”, activando nuestro ritmo cardíaco y modificando de diversos modos nuestro funcionamiento fisiológico

Un ejercicio práctico con alguien que no se comuniqué de manera verbal, como lo son los animales, es poder observarlo a través de esta suspensión de pensamiento, al observarlo sin poner mis prejuicios sobre el animal, éste se podrá comunicar a través de sus actitudes corporales, también va tomando conciencia hacia nuestra propiocepción del mundo y de nosotros mismos, ayudando de esta manera a re-valorar las cosas positivas que nos ofrece la Tierra, la vida y los animales y, entablando así, un diálogo profundo con todos los seres.

### **c) Sensibilizándonos en el dialogando con los seres vivos y con nuestra animalidad**

Muchas veces la relación con los demás seres con los que convivimos a diario se vuelve rutinaria, en ocasiones monótona, y dejamos de darnos cuenta de lo valioso de las relaciones con los demás seres (personas, animales o plantas), este descuido puede hacer que las relaciones se desgasten, se deterioren y en algunas ocasiones conlleven rupturas emocionales.

En el caso de la relación con los animales de compañía pasa lo mismo, se vuelve una tarea rutinaria tener que sacarlo a pasear, darle de comer o el aseo de nuestro animal, haciendo que los paseos sean con el tiempo contado y los momentos de convivio puedan convertirse en una pesadez.

Por lo anterior es de suma importancia entender que la relación con otro ser es una relación viva, necesitamos estar en constante vigilia y ser “sensibles” en nuestras relaciones para poder hacer de nuestra convivencia e interacción con los demás, incluido nuestro animal de compañía, una relación de amor, respeto y comprensión.

La sensibilidad nos permite advertir lo que está sucediendo, darnos cuenta de nuestras propias respuestas, del modo en que responden los demás, de las diferencias y las similitudes, etc. Éste es el fundamento de la percepción. Los sentidos nos proporcionan información, pero tenemos que ser sensibles a ella o, de lo contrario, ni siquiera las percibiremos.

La sensibilidad no sólo tiene que ver con los sentidos, sino también con algo que lo trasciende. Los sentidos nos muestran lo que está ocurriendo y la consciencia le da forma, trata de dotarlo de algún *significado* y luego une ambas cosas. Percibir, por tanto, el significado o la ausencia de significado es también cuestión de sensibilidad; es, dicho en otros términos, un tipo de percepción más sutil.

Así mismo, lo que bloquea nuestra sensibilidad es la barrera defensiva impuesta por nuestras creencias y nuestras opiniones. No obstante, tampoco tendríamos que juzgarnos por mantener una actitud defensiva, sino tan solo ser sensibles al hecho de que *estamos* defendiéndonos y a todos los sentimientos y matices sutiles implicados. Nuestro objetivo no es el de juzgar y condenar, sino, por el contrario, el de permitir que todas las opiniones y creencias implicadas afloren a la superficie para poder observarlas. Es entonces, cuando realmente puede tener lugar un cambio.

#### **d) Cuidándome...te cuido**

Actualmente el ser humano no es consciente de la conexión que tiene con el mundo natural, por lo que se considera deseable evidenciar los aspectos positivos de su relación consigo mismo, con su entorno y con los demás seres vivos (como los animales).

El hacernos conscientes de nosotros mismos implica ir develando las capas que cubren a los seres humanos, es decir, es necesario hacernos conscientes de nuestra historia en “positivo”.

El ver las cosas que nos rodean se considera una tarea fácil, algo que de manera rutinaria hacemos, sin embargo, esta “rutina” nos ha llevado a no observar realmente lo que hay. Mediante el uso de la atención plena (no solamente una auto-observación sino también una observación minuciosa de lo que nos rodea como animales y plantas), podemos situarnos en el “presente” y así poder “activar” el poder de concentración.



Mantener un tipo de atención que en algunas técnicas de meditación zen se conoce como mente de principiante en donde se mantiene una actitud dispuesta a descubrir qué es lo que realmente ocurre en este momento y no lo que pasó ayer o lo que sucederá mañana. Mantener ésta actitud ayuda a entender que cada roble, cada rosa, cada persona, cada animal, cada momento son completamente diferentes.

Sin embargo, la gente no vive en sus acciones, no vive en el presente, sino que vive en el pasado o el futuro. Aunque parezca que está realizando algo aquí y ahora, mentalmente está viviendo en otra parte: en sus imaginarios (generalmente problemas o preocupaciones) en los recuerdos del pasado o los deseos y especulaciones acerca del futuro. Por lo tanto, no vive en lo que hace a cada momento, ni disfruta de ello. De ahí que se pueda sentir infeliz o inconforme con el momento presente, por no conectarse con la tarea que estamos realizando; por ende no puedo entregarme de un modo total a lo que aparentemente estoy haciendo.

El poder de concentración es de capital importancia para cualquier comprensión profunda, penetración, percepción directa de la naturaleza de las cosas. De esta manera, cuando nos observamos, nos vigilamos y examinamos “sin juzgarnos”, nos volvemos imparciales acerca de nuestras emociones, sentimientos, estados, y así nos despegamos de ellos y llegamos a ser libres para ver las cosas tal cual son.

#### **e) El cuidado de la animalidad**

Actualmente, pareciera que el ser humano, mientras más urbanizado se encuentra más se olvida de su origen primitivo, ancestral, animal. Es necesario que de vez en cuando nos demos permiso de visualizar las similitudes que tenemos con los animales y así poder visualizarnos dentro de la animalidad que compartimos con otros seres.

Buscar conectar con la “animalidad” de cada uno de nosotros, concientizar que, al igual que otros seres vivos, somos producto de una evolución de muchos años y que compartimos ese camino evolutivo (en mayor o menor grado) con los demás animales que habitan en la Tierra.

Al descolocarnos como seres supremos y ponernos en un lugar de equidad con los demás seres, se pueden generar relaciones más horizontales con nuestro entorno y por lo tanto se buscarán relaciones más sustentables basadas en el *cuidado esencial*.

El cuidado es más que un acto individual o que una virtud al lado de otras cosas. Es un “modo de ser”; a saber, la forma en que la persona se estructura y realiza en el mundo con los otros. O, mejor aún: es un “**modo de ser en el mundo**” que funda las relaciones que se establecen con todas las cosas.

La expresión “ser en el mundo” hace referencia a una forma de existir y de coexistir, de estar presente y de navegar por la realidad y de relacionarse con todas las cosas en el mundo. En esa coexistencia y convivencia, en esa navegación y en ese juego de relaciones, el ser humano va construyendo su propio ser, su auto-conciencia y su propia identidad.

Un modo de “ser en el mundo” se realiza por medio del *cuidado*, gracias al cual dejamos de ver como objetos la naturaleza y todo lo que existe en ella. La relación no es de sujeto-objeto sino de sujeto-sujeto por lo que sentimos los seres como sujetos. La naturaleza no es muda, habla y evoca, emite mensajes de grandeza, belleza, perplejidad y fuerza. El ser humano puede escuchar e interpretar esas señales.

Este modo de ser en el mundo, en forma de cuidado, permite al ser humano vivir la experiencia fundamental del valor, de aquello que tiene importancia y cuenta definitivamente. No del valor utilitarista, sólo para su uso, sino del valor intrínseco de las cosas. A partir de ese valor sustantivo surge la dimensión de alteridad, de respeto, de sacralidad, de reciprocidad y de complementariedad. El modo de ser en el mundo con cuidado alude al *sentimiento*.

Todo empieza con el sentimiento. El sentimiento nos vuelve sensibles a lo que nos rodea, hace que nos guste o nos disguste. El sentimiento nos une a las cosas y hace que nos impliquemos con los demás seres vivos.

Entonces, hay que poner cuidado en todo. Eso significa reconocer pleno derecho a nuestra capacidad de sentir al otro, de tener compasión de todos los seres que sufren, humanos y no humanos, de obedecer más la lógica del corazón, de la cordialidad y de la delicadeza que la lógica de la conquista y del uso utilitario de las cosas.

Para cultivar ese cuidado, cada persona tiene que descubrirse como parte del ecosistema local y de la comunidad biótica, tanto en su aspecto de naturaleza, como en su dimensión de cultura. Necesita conocer a los hermanos y hermanas que comparten la misma atmósfera, el mismo paisaje, el mismo suelo, los mismos manantiales y las mismas fuentes de alimentación; necesita conocer el tipo de plantas, animales, aves, peces y

microorganismos que conviven en aquel nicho ecológico común; necesita conocer la historia de esos paisajes, visitar los ríos y las montañas, frecuentar las cascadas y cavernas; necesita conocer la historia de los pueblos que han vivido su historia y construido su hábitat ahí, cómo han trabajado la naturaleza, cómo la han conservado o saqueado, quienes son sus poetas y sabios, héroes y heroínas, santos y santas, los padres y madres fundadores de la civilización local.

#### **f) Sintiendo los ritmos de mi animalidad**

Es necesario poner en práctica la auto-observación, la escucha de nuestro ser-cuerpo, de nuestros sentimientos, y nuestros lenguajes prestando atención a los indicios sutiles y a nuestras respuestas, poner en práctica la sensibilidad y trascender más allá de los sentidos. Buscar una transformación en la naturaleza de la conciencia.

Para ello, y para poder cuidarnos, debemos conocernos, descubrir que ritmo predomina en nosotros, tomar conciencia del ritmo que tenemos en nuestro ser-cuerpo, experimentarlo de verdad, entrar en él. Tenemos que aprender a saber en qué ritmo estamos, cómo avanzar en él, cómo cambiarlo; percibir en qué ritmo están otras personas y hasta qué punto los diferentes ritmos son complementarios y discordantes.

Todo lo que nos ocurre se guarda y se refleja en el cuerpo. La relación entre el yo y el otro es indivisible, insoslayable, inevitable y solo cuando habitamos de verdad en nuestro cuerpo es que podemos comenzar el viaje a la curación (Roth, 2010) El cuerpo está en la construcción de toda cultura y en el centro de toda experiencia, es decir, “el cuerpo es la posibilidad de existencia del ser y el lugar de la experiencia” por lo que lo investimos no solamente con la cultura, sino también con las experiencias y características propias de cada persona.

En ese sentido en cada uno de nosotros habita en nuestro ser-cuerpo:

- Naturaleza
- Cultura
- Aprendizajes y re-aprendizajes
- Procesos de salud-enfermedad
- Ritualidades

- Integraciones persona-comunidad,
- Emoción
- Sensación
- Propiocepción
- Etc.

Somos seres humanos, somos seres corporales, es deseable que aprendamos a sentir y transmitir de manera corporalidad la animalidad que llevamos dentro. Encontrar el ritmo animal predominante de uno. Gabrielle Roth, refiere cinco ritmos (fluido, staccato, caos, lírico y quietud) que son el lenguaje natural de nuestro cuerpo (Roth, 2010) la manera en que nos identificamos y nos relacionamos con los demás seres y sus ritmos. Si a ese ritmo lo cargamos con una animalidad interior que surja de manera catártica podríamos comenzar a vislumbrar nuestra propia animalidad cargada de diferentes ritmos de vida ayudando a dar un paso más en la propia auto-observación y nuestro auto-conocimiento.

Es por eso que la propuesta vivencial es escucharnos, sentir nuestros ritmos a través de nuestra animalidad. Saber qué animal, interno, nos domina en cada ritmo y conocerlo, amarlo, entenderlo, aceptarlo y sentirlo.

#### **g) Caminado el cuerpo y la poética de la enfermedad. Un ejercicio a nuestros sentidos**

En el camino del autoconocimiento, Thomas Moore (2003a), ofrece una propuesta para relacionarnos con nuestro cuerpo-alma (y con el alma del mundo) de una manera diferente, en donde se ve a la enfermedad no como una patología a la que hay que erradicar para curarse, sino como una oportunidad de acompañamiento para un cambio general.

Nuestro cuerpo refleja el cuerpo del mundo o participa en él, de modo que si dañamos ese cuerpo externo, el nuestro también sentirá los efectos. Esencialmente, no hay distinción entre el cuerpo del mundo y el cuerpo humano. Entonces, podríamos imaginarnos la enfermedad como algo que no es un fenómeno físico sino un estado de la persona y del mundo.

Según Moore (2003a), toda enfermedad tiene un sentido, aunque quizá nunca se pudiera reducir en términos totalmente racionales. Lo que importa no es entender la causa de la enfermedad para poder resolver el problema, sino aproximarse a ella en la medida

suficiente para restablecer la peculiar conexión religiosa con la vida que la enfermedad sugiere. En un sentido muy real, no curamos las enfermedades, sino que ellas nos curan a nosotros, restableciendo nuestra participación en la vida.

Como se mencionó anteriormente en la actualidad vemos al cuerpo como máquina. De esta manera, si nos libramos de las garras de la visión mecánica que tenemos de nuestro propio cuerpo y del cuerpo del mundo, asomarán a la luz muchas otras posibilidades. Podremos ejercitar no solamente los músculos, sino también la nariz, los oídos y la piel. Podremos escuchar la música del viento de los árboles, los grillos y el pululante silencio musical de la naturaleza. Podremos enseñar a nuestros ojos a mirar con compasión y aprecio. El alma nunca está lejos del afecto por las pequeñas cosas; un ejercicio corporal lleno de alma nos conduce siempre a una relación afectuosa con el mundo.

Es por eso que, caminando es como conocemos, como nos conectamos con nuestro entorno, es cuando nos desplazamos a nuestro propio ritmo natural. Cuando caminamos en grupo, en comunidad, debemos aprender a seguir los diferentes ritmos y necesidades de la comunidad de la misma manera que se busca tener el *cuidado* necesario para guiar al grupo con seguridad, cuidado y cariño, buscando salvaguardar la integridad tanto de los seres a los que se guía como del entorno.

Conectar más con nuestro espíritu, para dejar que hable nuestra parte animal, para generar vínculos con la tierra y los seres que habitan en ella, eso generará un cuidado de las relaciones con los demás seres y ayudará a reflexionar la relación que se tiene para/con los demás seres desde la experiencia y no desde las ideas impuestas como un deber.

#### **6.1.4. Tiempo de convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales**

Otra manera de ejercer cuidado en nuestras relaciones es siendo “sensibles” al Otro y a nuestra propia naturaleza. En el caso de esta indagación es muy importante resaltar que el co-facilitador animal es un ser vivo que forma parte del proceso de las sesiones y no únicamente herramienta facilitadora, se buscará retribuirle el cuidado y la disponibilidad que éste le brindará a los participantes de manera recíproca, por lo que es de gran importancia

que se le destine un tiempo para su cuidado como el pasearlo, cepillarlo, acariciarlo, etc. de esta manera se generará un vínculo más estrecho entre co-facilitador animal y ser humano, potenciando así los beneficios para ambos.

El agradecerle al co-facilitador animal su disponibilidad y participación ayudará a sacralizar –de algún modo- la relación que se generó durante esa sesión, promocionando una relación de humildad, cariño, respeto y amor entre ser humano y animal llegando de esta manera al cuidado profundo hacia la naturaleza propuesta en el denominado *Green Care*. Mediante este proceso consiente o ritualístico de dar “gracias” por lo recibido, se reconoce profundamente el papel del animal en un proceso de sanación.

*[...] La misma noche hace blanquear los mismos árboles.*

*Nosotros, los de entonces, ya no somos los mismos.*

Pablo Neruda

## **7. SEMBRANDO SEMILLAS EN EL CAMINO**

Este capítulo es el que podría semejarse al capítulo final – o de las conclusiones- en un trabajo de corte meramente disciplinar. Sin embargo, debido a que no es así, solo será un capítulo con reflexiones, senti-pensares e ilusiones que se fueron generando hasta este momento, durante mi hacer-no hacer en estos dos años de indagación.

No lo considero un espacio para las conclusiones, debido a que es un trabajo vivo, con una historia que se está continuamente formando, forjando y transformando en el continuo movimiento de la vida misma y de la interacción con todo lo demás.

Sin embargo, si es necesario dar cierre parcial para hacer un reporte de la experiencia vivida. Además, como se mencionó en el cap. 6, esta indagación pretendió ser de corte cuali-cuantitativo por lo que se realizaron unos cuestionarios antes y después de terminar el taller a cada uno de los participantes.

Los cuestionarios que se aplicaron fueron los siguientes:

- Escala de vinculación afectiva con los animales de compañía
  - Número de preguntas: 8
  - Escala con valor de: 5 a 1
- Escala de apego a mascotas Lexington
  - Número de preguntas: 23
  - Escala con valor de: 1 a 5
- Inventario de expectativas hacia la mascota
  - Número de preguntas: 13
  - Escala con valor de: 7 a 1
- Escala de amistad animal
  - Número de preguntas: 26
  - Escala con valor de: 1 a 5

Con esto, no se pretende sacar datos estadísticos con respecto al tema sino que se buscó tratar de observar si es que el taller influyó en algún cambio con respecto a la forma

de relacionarse con sí mismo o con otros seres vivos, repercutiendo deseablemente, en la calidad de vida de los participantes y sus relaciones. Además, debido a que la cantidad de cuestionarios y de narrativas recabadas fue un número muy pequeño, no se puede considerar una muestra confiable para realizar alguna estadística inferencial.

De manera personal, siento que el subir o bajar en una escala que mide de manera objetiva la relación que se ejerce con otro ser vivo, no refleja la complejidad de la relación que se puede ejercer. Sin embargo, considero de gran importancia el que haya un cambio, pues podría significar que la relación está en movimiento, que se está transformando y por lo tanto generando cambios conscientes.

Por ejemplo, el inciso que pregunta: “¿con qué frecuencia viaja con su animal de compañía?”, en dos de los participantes, bajó la frecuencia. Sin embargo, platicando con ellas, una de las personas ya no disponía de automóvil y la otra persona le faltaban composturas, lo que hacía que ambas disminuyeran las salidas en *automóvil* con sus animales de compañía pero no significaba un menor interés de parte de los participantes que tuvieron cambios en dicha pregunta.

Sin embargo, a diferencia de los cuestionarios recabados, fueron cinco narrativas las recabadas, ya que ese fue el número de participantes que se consideró constante dentro del taller.

Los temas que destacaron en las narrativas y que tuvieron variaciones dentro de las gráficas fueron:

- El cuidado
- El autoconocimiento
- Las relaciones
- Y la vinculación con la animalidad

También se expondrá de manera breve los comentarios expuestos en las narrativas de los participantes, respecto a la posible influencia que tuvo -o sigue teniendo- el taller, en sus círculos familiares, sociales, laborales, etc.

Es necesario aclarar que en adelante, la nomenclatura que se usará es: P1, P2, P3, P4 y P5 para hacer referencia a: Participante 1, Participante 2, Participante 3, Participante 4 y Participante 5. De esta manera se guarda la privacidad de los participantes, además de que simplifica los procesos de escritura y, así mismo, de lectura.



### **a) Semillas de cuidado y de autoconocimiento**

El tema del “cuidado” estuvo presente en cada sesión, inclusive, como se mencionó anteriormente, es uno de los ejes de esta indagación.

Según Moore: el cuidado del alma requiere de habilidad, atención y cuidado. “Vivir esto en profundidad significa estar atento a las pequeñas cosas que mantienen comprometida el alma en lo que estamos haciendo, sea la que sea, y es el corazón mismo de cultivar el alma” (Moore, 1993c).

Como refiere uno de los participantes en su narrativa:

“El cuidado que debes tener para ti y para los demás, es el cuidado te lleva a una noción distinta de la naturaleza -en general- tanto del ser humano tanto de lo que nos rodea o de lo que nosotros rodeamos”. (P5)

El tema del cuidado de sí, como eje para generar una concientización del cuidado que ejercemos para/con los demás, propició pequeños cambios en las actitudes de los participantes, por ejemplo, una de esas pequeñas cosas que hacemos y que después del taller algunos de los participantes mencionaron prestar más atención, fue a la limpieza de nuestros animales de compañía. Inclusive se puede ver en aumento del cuidado de la limpieza dentro de las gráficas de cuestionario de *Escala de vinculación afectiva con animales de compañía*, en donde dos de tres participantes mencionaron elevar el cuidado de la limpieza.

También hubo cambios en actitudes como el juego, la preocupación hacia la mascota o incluso en la sensación de soledad. Sin embargo, mientras algunos de los participantes elevaron la escala, otros descendieron un poco.

“La parte ésta de sentirte ser vivo, más que un animal, si te sientes ser vivo. Un ser vivo no es nada más un animal sino es una planta, es una bacteria, es el moho, son las cucarachas, son los ratones, entonces si yo como ser vivo tengo necesidades primarias, los demás seres vivos tienen necesidades primarias. Y en esa necesidad primaria está muy implícito el cuidado” (P5)

Cabe señalar que, desde mi perspectiva, el cuidado de sí mismo requiere de “autoconocimiento”. Esto es porque si logramos conocernos a un nivel profundo, nos amamos y nos tenemos cuidado. Por lo que ¿cómo cuidar algo que no conocemos?, es por eso que considero que el conocimiento de nosotros mismos es tan importante.

Referente a este tema del autoconocimiento, surgieron dos caminos dentro de las narrativas de los participantes: el primero hizo referencia a un autoconocimiento por medio de una propiocepción, una observación de sí mismo para entenderse y lograr concientizar su relación con los demás seres.

“...en el momento en que nosotros podemos conectar con nosotros, creo que por una forma muy natural vamos a conectar con lo que lo que está a nuestro alrededor, entonces eso se me hace súper maravilloso y súper de vida ... porque es lo que necesitamos las personas, o sea, no necesitamos tantos libros, tantos reconocimientos, necesitamos esta sensibilidad, este conocernos...” (P4)

“Con la propiocepción, a mí de pronto si me hizo como autoanalizarme, autocriticarme y decir "sí soy muy impulsiva y ese tipo de actitud no trae nada bueno... a mi vida [...] uno piensa que todo es cuerpo y te olvidas del sentimiento” (P2)

“...hay cosas en las que soy, o empiezo a ser un poquito más sensible...por lo menos detenerme a pensar las cosas, en este sentido de estar más conectada con los demás y también en el sentido de mirarme y ver mis emociones” (P4)

El segundo camino, paradójicamente fue a la inversa, al observar la relación que ejercía con respecto a los demás seres vivos, es que se concientizaron de su relación consigo mismo(a), un conocimiento de sí mismo(a)

“...poner atención en el cuidado de la mascota me hizo darme cuenta de cómo actúo. Te pone en vigilia.”  
(P1)

“...pero es que a veces no sé, yo estoy acostumbrada a que la sanación es ...eh, te olvidas de la sanación del alma. Entonces lo ves más bien, por ejemplo: si a mi perra le duele una pata se la voy a sanar, ¿no? y entonces eso me hizo concentrarme y darle atención a otro tipo (de cuidado) que quizás no le pones tanta atención día a día ¿no? Yo por ejemplo siempre estoy preocupada por ellos, porque no les duela algo físico y de pronto me había olvidado de ... como que había dejado de lado un poco que estuvieran sanos mentalmente o de sentimientos. Y yo también lo había alejado de mí y de nosotros como un complemento”

(P2)

Este segundo camino considero que se encuentra entrelazado a la *seguridad* de los participantes pues en preguntas relacionadas a “tener alguna expectativa de que sus mascotas los protejan” o si “la mascota los hace sentir más seguros”, bajaron las expectativas de dos de los tres participantes. Es interesante que, a mi parecer, la mascota depende mucho de la sensación de seguridad en el ser humano, pues los que bajaron la expectativa de protección otorgada por su animal de compañía fueron quienes al iniciar el curso tenían perros, sin embargo, el participante que subió su expectativa, al contestar el primer cuestionario tenía solo gatos y al llenar el cuestionario de término del curso había adoptado a un perro.

### **b) Semillas de relaciones**

Las relaciones y la manera en que nos relacionamos con los demás seres fue otro eje fundamental dentro del taller que se impartió. Temas como “los cinco ritmos” de Gabrielle Roth (Roth, 2010) o “Ser Tierra” de Leonardo Boff (Boff, 2002) fueron algunos de los que tuvieron un impacto dentro de las reflexiones de los participantes. Fueron ejes que nos sirvieron para generar reflexiones y dialogar. El primero de los temas nos ayuda a reflexionar sobre los ritmos que llevamos dentro y la observancia que debemos procurar para reconocer los ritmos del Otro y así lograr relacionarnos con mayor empatía, cariño, paciencia, humildad y amor. Al respecto algunas de las narrativas arrojaron lo siguiente:

“...la lectura me ayudó mucho, como el recordar esto de los ritmos y entender pues mi motivación de por qué estoy aquí y entender que la motivación de ellos (compañeros de trabajo) o sus ritmos, es distinto. Entonces eso me ayudó a entender ahí cómo estábamos interactuando. Y bien, hacía como que de alguna manera esta tensión que estaba como muy presente, disminuyera” (P4)

“... de la vez que vimos lo de los ritmos me lleva a analizar, que debes de tener también otros momentos y obligarme un poco a que mi vida pase por otros estados de ánimo, que también son buenos ¿no?. Y no todo el tiempo bajo el estrés ¿no?. ¡No es posible ir a la tienda y salir encabronada!, o sea, yo le echaba la culpa al que me atendía y ahorita dices: “puta, no es su culpa”, ese es su ritmo de ellos ¿por qué tengo que arrastrarlos a mi ritmo a toda la gente?. También tengo que tolerar que todos tienen un ritmo distinto ¿no?”

(P2)

Así mismo, al escuchar las narrativas de los participantes, mencionan cambios en diferentes niveles en la mayoría de sus relaciones, principalmente con sus mascotas, lo cual es uno de los intereses principales no solamente del taller sino del servicio-indagación en general.

Los participantes comparten una experiencia basada en una mirada más amorosa, de más respeto hacia los otros -incluso cuestionándose cuál es el beneficio que puede obtener el animal con esa relación, como lo hace el participante 4-, lo cual sugiere una mirada cuidada desde la vigilia:

“...ya no tengo mucha necesidad de ¿qué querrá? (sus perros), o si en parte, pero ya no tan humanizado. Ya entendí que llego y aunque me festejan, ya entendí que lo que quieren es salir y salimos... les entiendo como de otra manera [...] veo la relación, digo: “si somos una manada yo también tengo que poner como que de mi parte, no nada más lo que necesiten”. Ya nada más tantito acariciarlos porque estoy muy ocupado, no puedo darme tanto tiempo, pero sí de que sepan que estoy ahí muy, muy al pendiente. Los veo cuando salimos y veo que están muy estables [...] Yo he visto que ha mejorado mucho la convivencia y como ese intercambio mucho más parejo. Parejo pero en base a las diferencia [...] Tú me diste el punto creativo de hacerlo trans-especie. Estar más atento de como más cosas, a ver cómo reaccionan ellos, a prender a ver los gestos, todo, te puedes entender mejor. Incluso no (solamente) con tu propia mascota sino con cualquier otro animal” (P1)

“...Ahorita era como ese acercamiento de “sí los animales”, como este discurso de “es nuestra responsabilidad”, que “sí vamos a protegerlos” y me queda decir: “¿qué pasa con Tara? (su perra), ¿qué pasa con su naturaleza?, ella se crio en la calle, o sea viene de otra... o sea ¿cómo poder brindarle algo, sin que también yo la esté violentando, violentando su naturaleza?” (P4)

“...me ayudo a ver cómo se estarán sintiendo (sus perros), y a comunicarme con ellos de las formas con las que vimos en el curso y a ser como digamos como un diagnóstico, una base de donde partir. Y entonces reconocer el estado en el que se encontraba cada uno de ellos y el estado en el que yo y mi familia

estábamos con cada uno de ellos, porque estamos en procesos bien distintos con cada uno ¿no?. Y entonces intentar echarle más ganitas, y decir: “a ver este como que se me está ahí como que quedando” o “este está triston” ¿no?. Y empezar a entender como las señales que ellos me dan” (P2)

“...hay que ver a los animales como seres vivos, no nada más como mascotas. No nada más darles de comer y darles una casa sino convivir con ellos, ponernos en el plan de ellos” (P3)

Esto también se puede observar reflejado en un cambio de nivel -el cambio de nivel fue variante, pues en lo que unos subieron, otros bajaron en la escala- en los cuestionarios aplicados antes y después del taller, en las siguientes preguntas: “voy contigo cuando me siento solo”, “yo sé lo que tú necesitas” -ambas refiriéndose a la mascota-.

De igual manera, se generaron cambios en las preguntas que tienen que ver el lugar que la mascota representa para sus dueños. Los incisos marcaban lo siguiente: “Muy frecuentemente, mis sentimientos hacia las personas se ven afectadas por la forma en que reaccionan a mi mascota”, “Yo amo a mi mascota porque él / ella es más leal a mí que la mayoría de la gente en mi vida”, “Tengo como expectativa hablar con mi mascota” y “Tengo como expectativa que mi mascota sea un tema interesante para conversar con mis amigos y otras personas”.

### **c) Semillas de animalidad**

Durante todas las sesiones estuvo presente la intención de reconectarnos con nuestra propia animalidad, de reconocernos como *animales humanos*. Con el fin de vernos no solamente como seres racionales, se trató de promover un sentimiento de hermandad y de empatía para/con los demás animales, por lo que la mayoría de las dinámicas que se realizaron estuvieron enfocadas a con este fin.

A su vez, se buscó reforzar ese sentimiento con la compañía y el contacto de algunos co-facilitadores animales que nos acompañaron en la mayoría de las sesiones. Cabe aclarar que ninguno de estos co-facilitadores animales estaba condicionado para realizar trabajo terapéutico con nosotros, sino que simplemente se buscó que con su acompañamiento nos dejaran sentir su sabiduría natural-instintiva.

De manera personal, fue una parte que me gustó mucho del taller, sentirme en contacto con más seres vivos es un alimento para mi alma. Igualmente, muchos de las narrativas de los participantes mencionaron este aspecto como uno de los que más les gustó del taller, incluso algunos mencionaron que les hubiera gustado tener mucho más contacto con más animales.

Algunos fragmentos fueron los siguientes:

“...desde que estuve con “la Peque”, eso también, yo creo que esos son como despertares que ¡aso!, tengo cuatro años en terapia pero esta perra en dos minutos me puso tan de frente esta necesidad tan mía de no saber estar en calma” (P4)

“...me gustó ese reencuentro con la animalidad que tuvimos, esta reconexión como seres humanos que se dio a partir de la exploración de nuestra animalidad, creo que fue una herramienta bastante buena para llevarnos hacia la transpersonalidad, o sea, ya no hablamos de transdisciplina o de transculturalidad o de tranreligiosidad sino que nos llevó directamente al Ser transpersonal. Porque nos transportó hacia la parte instintiva y esa parte instintiva tiene una parte comunitaria-social bastante marcada o sea un comunitarismo y socialización a partir del instinto, lo que hace una política profunda en realidad ... esa parte me gustó mucho” (P5)

“¿lo que más me gustó? ... el imaginarme pudiendo ser un animal libre sobre todo como las aves, me gustó mucho sentir la libertad que tienen las aves, más que otros animales. Me gustaría ser así y poder desplegar las alas y volar sin mirar atrás, sin amarrarme a lo material, simplemente mirar hacia adelante y seguir así” (P3)

Con respecto a los cuestionarios, dos de tres resultados tuvieron un aumento de nivel con respecto a la pregunta de “me siento mal por ti”, lo que puede sugerir un aumento de empatía con respecto a su propia mascota.

#### **d) Un brote que compartir**

Una de las grandes motivaciones de esta pequeña propuesta de indagación-servicio es tratar de generar cambios de conciencia en las personas que de alguna u otra manera se encuentren involucradas directa o indirectamente con este trabajo.

Dentro los involucrados directos, nos encontramos en primer lugar mi comité tutorial y yo, en segunda escala –pero siendo involucrados directos- están las personas que de manera consiente decidieron formar parte de taller de *Co-sanación co-facilitada con animales*. Sin embargo, una de las grandes expectativas de este taller es que se generasen cambios a segundo o tercer nivel -involucrados indirectos- los cuales serían las personas con las que el participante se relaciona directamente, ya sea dentro de su núcleo familiar, de trabajo, amistades, vecinos, etc.

A este respecto, algunas de las narrativas arrojaron lo siguiente:

“...a mi mamá le sirvió mucho. Como que vio sus demonios, lo de la inseguridad. Aspecto de ella misma ...en parte yo le platicaba mucho de lo que hacíamos y en parte ella ve las dinámicas porque yo conviví mucho con sus perritas” (P1)

“...ellos (la comunidad donde trabaja) empiezan a darse cuenta como en esta cuestión de los perritos, que sienten... a lo mejor no puedo decir que fui yo que todo el tiempo ando ahí, ahora sí que predicando en favor de los perros, pero siento que la gente empieza así como, a sensibilizarse”. (P4)

“Pues en mi vida tuvo bastante influencia, la conexión con Peque (su perra) fue diferente, me agradó, puedo saber muchas cosas de ella y ella puede saber muchas cosas de mí. Cambió en mi forma de alimentación, influyó para llegar a una alimentación consciente desde la animalidad que eso es bueno y ahorita mínimo he de estar, gracias a ese inicio tengo una mejor salud como dije ya y he bajado como tres, cuatro kilos, lo cual es bastante agradable para mí [...] En concreto cambió mi relación con los demás seres vivos entendiendo como seres vivos hasta Gaia hasta el cosmos en su totalidad, va más allá de que se mueva o no esa noción de ser vivo que me dio”. (P5)

*Quédate cerca*

*de todo lo que te haga feliz de estar vivo*

Proverbio Sufi

## **7.1 UNA FLOR DE PAVIMENTO CONOCIENDO EL BOSQUE**

Yo nací en la ciudad y me crie en ella, no puedo negar que soy una flor de pavimento. Crecí en las prisas de la ciudad de México y viví a paso rápido la escuela. Pero los esporádicos momentos vacacionales me ayudaron a tener una visión más abierta con respecto a la naturaleza. Mi mudanza a Xalapa ha sido una transformación en mi modo de vida y por eso estoy bastante agradecida.

Yo no voy a dejar de ser lo que fui y no pretendo hacer un borrón y cuenta nueva, simplemente que ahora entiendo que todo está en movimiento, que en lugar de resistirme al cambio, en lugar de tratar de imponerme, puedo dejarme fluir con ese movimiento cósmico que me transporta y me transforma a lo que en cada momento corresponde.

Después de esta hermosa indagación puedo reconocermé y respetarme como un animal humano, y sentir esa animalidad no como algo primitivo que sale de manera salvaje, desbordada y sin control, sino como como un Ser vivo que puede generar relaciones de horizontalidad con otros seres vivos, sean de mi misma especie o no. Supongo que es mi Ser animal el que me trajo hasta aquí, cansado de estar encerrado en la jungla asfáltica, me invitó a conocer-me en varios niveles para llegar hasta el bosque de niebla.

Si bien me quedo con los hermanos de la ciudad, con las risas y con los vínculos que se siguen manteniendo hasta hoy en día. Libero la manera en que racionalizaba todo, libero al poder de darme poder y me quedo con los amaneceres lluviosos de Xalapa y con las voces de los grillos y los búhos por la noche.

Entiendo que me falta transformarme pero mi pequeña familia gatuna será parte de la guía para este cambio, ellos son en donde más me *espejeo*, donde veo el reflejo de mis actos. Probablemente aún no sea la mejor forma de relacionarnos la que tenemos, pero la seguimos buscando, forjando, porque si de algo estoy segura es del amor que existe entre nosotros. Agradezco la paciencia que me han tenido – y aun me tienen- en cada cambio, por ejemplo, ahora con la nueva alimentación no se encuentran muy “contentos” pero con



amor me aceptan un bocado, pidiéndome paciencia para que ellos acepten también el cambio.

Cierro este capítulo reflexionando -un poco triste- la poca respuesta con respecto a la invitación al taller. Sin embargo, haciendo uso de la suspensión del pensamiento, sé que estuvo la gente que debía estar.

Sin buscar una única causa, puedo suponer que probablemente fueron problemas de falta de difusión o falta de interés con respecto al tema. Sin embargo, desde mi senti-pensar considero que también fue un poco de miedo e incertidumbre, ya que mucha de la gente que pidió información esperaba un taller en donde le enseñase alguna fórmula mágica para que los animales pudieran comportarse mejor o tal vez adiestrarlos para un fin terapéutico, y al invitarlos a formar parte de sus propios procesos terapéuticos respondían que “no era lo que buscaban”. Y es que ¿a quién le gusta responsabilizarse de uno mismo en este sistema lineal-patriarcalista, en donde es el Otro quién toma la responsabilidad de la salud de uno?

Sin embargo, aunque hubiese sido solo una sola persona la interesada en tomar el curso, lo hubiese dado con enorme gusto. Pues considero que con una sola persona en la que haya logrado sembrar la semillita del cuidado, de la búsqueda de distintas formas de relación – incluidos los animales- , de la concientización de su propia animalidad, con eso valía la pena el esfuerzo y el objetivo se hubiese cumplido.

Queda la esperanza de haber sembrado algún cambio dentro de los participantes que asistieron y se interesaron en el taller. Espero que, gracias a estos participantes y a través de esta experiencia, se generen diferentes procesos a distintos niveles y se logre propagar a distintas partes. Desearía que esas pequeñas semillas que he intentado plantar con este servicio lleguen, inclusive, a generar un movimiento social basado en una práctica de un Ser distinto, más amoroso, más respetuoso y sincero, escuchando desde su propia animalidad la forma de relacionarse con los demás seres y consigo mismo

## 8. APÉNDICE

Para las partes teóricas de cada sesión, se co-crearon círculos de diálogo teniendo como esquema semilla los siguientes temas:

- Sobre la comunicación
- La comunicación no verbal
- La suspensión el cuerpo y la propiocepción
- La sensibilidad al diálogo
- Más allá del diálogo
- Dimensiones del cuidado
- Naturaleza del cuidado
- Concretizaciones del cuidado
- Los cinco ritmos
- El cuerpo y la poética de la enfermedad
- Concretizaciones de la ecoterapia

### 8.1 ESTRUCTURA DE CADA SESIÓN

#### ❖ Sesión 1

Xalapa, Ver.

ACTIVIDAD	OBSERVACIONES	DURACIÓN	TIEMPO ACUMULADO
Círculo de la palabra inicial	- ¿quién soy? - ¿cómo estoy? -¿qué animal soy?	10 min	10 min
Introducción al taller	- ¿De qué se trata? - ¿Qué es la biomedicina sistémica? - ¿Qué es el chi kung?	20 min	30 min
Chi Kung (Ba Duan Jin)	- ¿Cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	50 min

Parte Teórica: La comunicación verbal y no verbal	- (Bohm, Sobre la comunicación, 2001d) - (Davis, 2000)	40 min	1hr 30 min
Retroalimentación de la sesión		15 min	1hr 45 min
Círculo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? - ¿Qué animal soy?	15 min	<b>2hr</b>

## ❖ Sesión 2

Palo gacho, Ver.

ACTIVIDAD	OBSERVACIONES	DURACIÓN	TIEMPO ACUMULADO
Círculo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: El juego del sistema	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min
Parte teórica: Teoría de la suspensión, el cuerpo y la propiocepción	(Bohm, La suspensión, el cuerpo y la propiocepción, 2001b)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min

Dinámica: Presentando a un amigo	Ver descripción de las dinámicas	15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 3

Xalapa, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Imita a tu compañero e imagínate como un animal...	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min
Parte teórica: La sensibilidad al diálogo	(Bohm, La sensibilidad al diálogo, 2001a)	30 min	2hrs

Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Word Café	Ver descripción de las dinámicas	15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co- facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

#### ❖ Sesión 4

Palo gacho, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Caminata silenciosa con los animales	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min
Parte teórica: Naturaleza del cuidado	(Boff, Naturaleza del cuidado, 2002d)	30 min	2hrs

Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Meditación	Ver descripción de las dinámicas	15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co- facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 5

Xalapa, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Adivina quién soy	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min

Parte teórica: ¿Qué significa ser Tierra?	(Boff, Dimensiones del cuidado, 2002b)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Expresar de manera artística: Cuando fui Tierra		15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 6

Palo gacho, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Paseo con los animlaes		20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min

Receso		10 min	1hr 30 min
Parte teórica: Concretizaciones del cuidado	(Boff, Concretizaciones del cuidado, 2002a)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Reflexión sobre mi bioregión		15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 7

Xalapa, Ver.

ACTIVIDAD	OBSERVACIONES	DURACIÓN	TIEMPO ACUMULADO
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Por parejas	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min



Receso		10 min	1hr 30 min
Parte teórica: Los cinco ritmos	(Roth, 2010)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Los cinco ritmos de los animales que llevo dentro	Ver descripción de las dinámicas	25 min	2hrs 35 min
Reflexiones		15 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 8

Palo gacho, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Gatos y ratones	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min

Parte teórica: El cuerpo y la poética de la enfermedad	(Moore, El cuerpo y la poética de la enfermedad, 1993a)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Ejercicio para los sentidos	Ver descripción de las dinámicas	15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Circulo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 9

Xalapa, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Circulo de la palabra inicial	- ¿Cómo llego? -¿Qué animal soy?	10 min	10 min
Chi kung (Ba Duan Jin)	-¿cómo me sentí con el ejercicio?	20 min	30 min
Retroalimentación Compartir bitácora		20 min	50 min
Convivencia lúdica: Verdad o reto	Ver descripción de las dinámicas	20 min	1hr 10 min
Reflexión del juego		10 min	1hr 20 min
Receso		10 min	1hr 30 min

Parte teórica: Introducción a la ecoterapia	(López Fuentes, 2015)	30 min	2hrs
Retroalimentación- Reflexión		10 min	2hrs 10 min
Dinámica: Reconocimiento de los regalos de nuestros ancestros animales	Ver descripción de las dinámicas	15 min	2hrs 25 min
Reflexiones		15 min	2hrs 40 min
Convivencia y agradecimiento a los co-facilitadores animales		10 min	2hrs 50 min
Círculo de la palabra final	- ¿Cómo me voy? -¿Qué animal soy?	10 min	<b>3hrs</b>

### ❖ Sesión 10

Coatepec, Ver.

<b>ACTIVIDAD</b>	<b>OBSERVACIONES</b>	<b>DURACIÓN</b>	<b>TIEMPO ACUMULADO</b>
Convivencia con el grupo y con algunos animales de los participantes a través de una caminata silenciosa en unas cascadas ubicadas en Coatepec.	Posteriormente, durante el regreso, convivencia y comida entre todos los participantes de la sesión y cierre del grupo.	3hrs	<b>3hrs</b>

## 8.2 EJERCICIOS DE CHI KUNG (BA DUAN JIN)

Los 8 movimientos son los siguientes:

- a. Sostener el cielo con las manos – en este ejercicio efectuamos un estiramiento del tejido conjuntivo<sup>9</sup> que sujeta a los órganos internos que reciben un masaje suave, y de los tendones. Se puede notar como se liberan los bloqueos producidos por la tensión acumulada, gracias a la acción integral de huesos, tendones, músculos y órganos. Centra, calma y serena; previene la lordosis, cifosis y escoliosis (dolores de la musculatura dorsal y lumbar) así como la transpiración nocturna y el exceso de sensibilidad al frío. Mejora el drenaje linfático.



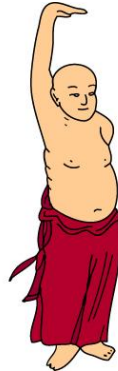
- b. Tensar el arco para disparar una flecha al halcón (arquero) - El movimiento horizontal de extensión y relajación abre y cierra la caja torácica masajeando suavemente los pulmones. La parte anterior del tórax estimula la glándula del timo. Mejora la coordinación y trabaja la lateralidad. Previene el resfriado y afecciones respiratorias.



---

<sup>9</sup> El tejido conjuntivo o tejido conectivo es aquel que establece conexión con los otros tejidos y sirve de soporte a diferentes estructuras del cuerpo; es un tejido rico en fibras y abundantes sustancias intercelulares. Por ejemplo: los tejidos cartilaginoso, adiposo, óseo y linfoide son tipos de tejidos conjuntivos.

- c. Cosechar estrellas (separa el cielo y la tierra) - Armoniza la energía de los órganos bazo, páncreas y estómago ya que cuando se estira una mano hacia arriba y la otra hacia abajo se activa el tejido conjuntivo hacia las diagonales, luego se relaja, lo que proporciona un suave masaje sobre los órganos que están situados en el centro del cuerpo. Mejora la coordinación y trabaja la lateralidad.



- d. El carrusel – La extensión y relajación que el ejercicio ejerce sobre la zona lateral del tronco estimula los pulmones. Este ejercicio, calma y tranquiliza. Alivia el estrés, la ansiedad y la angustia



- e. Volver la vista atrás – Estabiliza el Sistema Nervioso Central (SNC). La torsión del cuello masajea y estimula la zona cervical y el bulbo raquídeo donde se halla el centro del control del sistema neuro-vegetativo simpático y parasimpático. Masajea la circulación carótida y vertebro basal. Favorece la regulación del Sistema Nervioso. Este ejercicio es calmante, serena y apacigua el carácter. Indicado para combatir el nerviosismo y estados de alteración mental. Previene los problemas vertebro-cervicales. Regula la hipertensión arterial



- f. Sujetar la luna – Al inclinarse hacia delante, el diafragma masajea los riñones y las glándulas suprarrenales. Para los practicantes del chi-kung, este ejercicio previene cálculos renales, cistitis, lumbalgia y ciática, así como dolor en las articulaciones, artritis y artrosis, entre otras cosas.



- g. Puños cerrados y ojos flamígeros (arquero) – Aumentan la fuerza muscular ya que con este ejercicio se regula la energía generada con los ejercicios precedentes transmitiéndola a los músculos. Se realiza con una exhalación más profunda donde se debe sacar el estrés que llevamos acumulado. Equilibra la Energía Vital del hígado y de la vesícula biliar debido a que la acción horizontal del puño permite una abertura y cierre alternado de la caja torácica que masajea al hígado mediante las costillas flotantes. La rotación del puño genera un encadenamiento de tendones desde la mano hasta el hombro, también se tonifica la vista gracias a la tensión y la relajación de los músculos oculares. Previene la hepatitis, cálculos biliares, conjuntivitis, estabiliza la miopía y atenúa la fatiga ocular.



- h. Elevarse sobre la punta de los pies – Equilibra la energía de todos los órganos. El rebote proporciona una agradable vibración a la fascia que conecta a todos los órganos internos reajustando el nivel general de energía de todos ellos. Desarrolla la capacidad de concentración. Recoge los beneficios de los anteriores ejercicios.



### 8.3 DESCRIPCIÓN DE LAS DINÁMICAS

A continuación se describe cada una de las actividades que se realizaron en el taller de co-sanación sistémica co-facilitada con animales y que se encuentran mencionadas en las tablas de sesiones:

#### ❖ **Por parejas**

Como su nombre lo indica, este ejercicio se debe realizar “por parejas”.

Entre los participantes se harán preguntas, una persona a la otra y después cambiar de papel, dichas preguntas serán establecidas por el facilitador.

Debe de existir un facilitador para nombrar las preguntas se realizarán las parejas entre ellas, tomar el tiempo (el cuál será destinado dependiendo del tiempo que se tenga destinada la actividad con anterioridad) y avisar cuando deba de cambiar la persona que pregunta y la que responde.

Las preguntas sugeridas son:

- ¿qué puedo considerar valioso de estar vivo en esta época planetaria?
- ¿qué lugar me evoca mi niñez compartida con otro ser vivo, ya sea mascota o no?
- Lo que más valoro de mí con respecto a mis relaciones con los animales u otros seres vivos...
- Lo que más me hace apreciar la vida...
- Lo que hace apreciar a los animales es...
- Lo que hace apreciar a los seres humanos como seres vivos es...

#### ❖ **Presentando a un amigo**

Se presentará al participante con su co-facilitador animal y se brindará un tiempo para que lo observe y se conozcan mutuamente. Todos los participantes se situarán en círculo y uno por uno, y paseará a su co-facilitador animal por delante de todos los participantes para presentarlo visualmente y después se guiará con su co-facilitador animal al centro del círculo y lo presentará de la manera más detallada posible, por ejemplo: ¿cómo se llama?,



¿cuál es su raza?, ¿desde cuándo forma parte de su vida?, ¿cómo llegó?, ¿qué le gusta?, ¿qué no le gusta?, ¿qué integrante de la familia convive más con él?, ¿qué lo hace sentir triste?, ¿qué lo hace sentir alterado?, ¿qué lo pone feliz?, ¿cuál es su juguete favorito?, etc.

Al terminar la presentación, otro participante hará lo mismo hasta que todos hayan pasado.

Aunque algunas de las preguntas sugeridas con anterioridad son difíciles de contestar en caso de que el co-facilitador animal no sea su mascota, es un ejercicio que se sugiere se haga en casa con su mascota describiéndolo lo más detallada posible e ir anotándolo para platicarlo en posteriores sesiones si se desea. O bien, si el grupo lo desea, se puede hacer la presentación con una comparación de su propia mascota, por ejemplo: “a este co-facilitador le gusta que le toque la cabeza, sin embargo, a mi perro no le gusta tanto sino que le gusta que le sobe el lomo”.

#### ❖ **Reconocimiento de los regalos de nuestros ancestros animales**

Un facilitador dará las siguientes instrucciones:

Se pide al grupo que camine de manera libre, después de un corto tiempo se pedirá que paren y se acerquen a la persona que tienen más cercana. De manera simultánea los dos participantes, buscarán el pulso de su compañero, cuando lo encuentren cerrarán los ojos sintiendo como escurre, brinca y se desliza el pulso, movimiento que nos ha heredado *la abuela lombriz* a través de la evolución, siento y visualizo cómo se mueve el pulso de mi compañero. Se agradece y se despide del compañero.

Nuevamente el grupo caminará de manera libre, al parar buscarán nuevamente al compañero cercano y sentirán su espina dorsal, visualizándola fuerte para sostenernos de pie pero flexible para dejar que nos desplazemos, forma heredada del *abuelo pez* que tiene el mismo movimiento flexible en su espina al nadar. Se agradece y se despide del compañero.

El grupo caminará de manera libre repitiendo la dinámica, acercándose al oído del compañero le susurraran, visualizando la vibración como del sonido es captada por

pequeñas fibras, regalo de los *abuelos felinos* que agudizaron su sentido del oído, sintiendo el ruido a través de grandes distancias. Se agradece y se despide del compañero.

Se dará nuevamente las indicaciones pasadas y colocándose de frente al compañero se observarán a los ojos, evolucionados para estar de frente en el rostro y ya no a los lados como los peces, de igual manera observarán las manos de su compañero, tocándolas, observando el puño cerrado, la manera en que se pueden sujetar los objetos con ese puño cerrado, regalo de la evolución del *abuelo mono*, que evolucionó para tener dedos y no aletas. Se agradece al compañero y se despide.

Al finalizar el grupo se reúne y comenta las experiencias y sensaciones.

#### ❖ **Gatos y ratones**

Una persona se coloca en el centro del lugar (el ratón) con los ojos tapados con el paliacate, mientras que los demás integrantes (los gatos) se colocan a distancia del ratón poniéndose los resortes con los cascabeles (previamente armados) en alguna (o todas) las extremidades. El número de cascabeles en cada resorte y el número de extremidades a las que se les coloque las pulseras, dependerá del grado de dificultad que se requiera y según el grupo.

El objetivo principal es que los gatos lleguen hasta el ratón sin que él los descubra. Si el ratón escucha la dirección en que avanza una persona apuntará con su dedo índice hacia donde escuchó al ratón, en caso de que acierte ese ratón volverá a comenzar su trayectoria. En caso de que el ratón señale y mencione el nombre del integrante que cree que sea, si acierta, ese ratón quedará fuera del juego hasta la siguiente ronda.

La dinámica termina una vez que estén eliminados todos los ratones por el gato o en caso de que algún gato llegue hasta el ratón sin ser detectado (se lo coma).

Al finalizar se abrirá un espacio de diálogo para comentar la manera en que se experimentó la dinámica.

### ❖ **Caminata silenciosa**

Esta dinámica puede ser realizada junto con los co-facilitadores animales acompañando a cada participante.

Se guiará al grupo a través de un recorrido, se sugiere que se formen en fila, observen y sientan su entorno y a sus acompañantes debe ser en completo silencio, si se llega a sentir la necesidad de hablar se sugerirá previamente a los participantes que suspendan sus pensamientos.

Si el espacio lo permite, se pedirá que cada determinado tiempo, la persona que se encuentra inmediatamente después del que guía tome el lugar de enfrente de la fila y sea este quien guíe parte del recorrido, la persona que se encontraba guiando pasará al final de la fila, y así sucesivamente de manera que todos los participantes guíen al grupo en algún momento del recorrido.

Al regreso del recorrido, el grupo se reunirá y comentarán sus experiencias y sentimientos surgidos durante el recorrido.

### ❖ **Los cinco ritmos de los animales que llevo dentro**

Se solicitará al participante que vaya visualizando a algún animal que sienta en lo profundo de su ser y que sea representativo de los ritmos que se irán poniendo en música y se transforme y mueva como ese animal.

Los ritmos que se pondrán en la grabadora, serán relacionados con los cinco “ritmos sagrados” que según Gabrielle Roth son la esencia el cuerpo en movimiento, de cuerpo vivo. (Roth, 2010):

Fluido – sugiere movimientos lentos, suaves, elegantes

Staccato – sugiere movimientos bruscos, definidos, sincopados,

Caos – refiere a la liberación total, salvaje, tribal, fuera de la cabeza, dentro de los pies

Lírico – movimientos lentos, etéreos, en trance

Quietud (dinámica) – dialéctica, parecida mínimo, entre movimiento y estasis

Seguir trabajando la concientización de la animalidad de cada uno para generar relaciones horizontales, más cuidadas, conscientes y sustentables con los demás seres vivos y con uno mismo a través de seguir trabajando el auto-conocimiento.

#### ❖ **Verdad o reto**

Se pide a todos los participantes se sienten formando un círculo, en medio de éste se colocará una botella. Antes de comenzar, se deberán poner de acuerdo qué lado de la botella corresponde a la “pregunta” y qué lado a la “respuesta”.

El juego consiste en girar la botella, cuando ésta pare, indicará a la persona que tiene que hacer la pregunta de: ¿verdad o reto?. La persona del lado contrario de la botella escogerá entre las dos opciones. En caso de elegir *verdad* tendrá que contestar cualquier pregunta que le haga el otro jugador (solamente el otro jugador en juego puede preguntar); en caso de elegir *reto* tendrá que realizar el desafío que le imponga su contrario. Al terminar su turno, el jugador que fue cuestionado o realizó el reto, girará la botella nuevamente para continuar con el juego.

El objetivo es que, a través de este juego, los participantes se comiencen a conocer un poco más, encuentren gustos afines, respondan curiosidades de los demás compañeros, etc., generando así, un ambiente placentero entre los participantes que propicie futuras amistades y/o encuentros.

#### ❖ **Juego del sistema**

Todos los participantes forman un círculo y el facilitador dará las siguientes indicaciones:

De forma mental, cada uno de los participantes debe escoger a dos compañeros del círculo, no importa en qué lugar se encuentren. Una vez que todos los participantes hayan escogido a su pareja, todos comenzarán a moverse y el objetivo de cada participante es permanecer, en todo momento, a una distancia equidistante de las personas que escogió. Esta actividad, es sugerida que se realice con un co-terapeuta animal, aunque puede realizarse sin el animal.

A la orden del moderador comenzará el juego, sin embargo, de sugiere dejarlo terminar de forma natural, cuando el sistema lo sugiera, ya sea porque todos los participantes volvieron a un estado de quietud, cuando los mismos integrantes así lo decidan, etc.

Al final se tomará tiempo para reflexionar los senti-pensares del grupo.

### ❖ **Imita a tu compañero**

El facilitador debe solicitarle al grupo que se acerque de uno en uno al lugar en uno a fin de explicarle a cada uno, con excepción del último participante (puede ser de manera oral o mostrándole un papel con las indicaciones) que debe de *imitar al compañero que venga detrás de él*, de esta manera cada vez que se integre un nuevo participante, el compañero anterior a él lo imitará, y el anterior a éste lo estará imitando y así sucesivamente.

Una vez que haya pasado un tiempo con ésta dinámica, el facilitador se acercará al último integrante que se unió al juego y le dará la indicación de actuar de determinada forma, a fin de que por la orden que cada integrante tiene, todo el grupo terminará actuando como él.

Transcurrido un tiempo determinado, el moderador tendrá que pedirle a la persona que está llevando los nuevos movimientos (último participante) que imite al primer participante que entró al lugar y a su vez tendrá que indicarle al penúltimo participante que actúe de determinada forma. De esta manera, todo el grupo terminará imitando a la penúltima persona que entró al lugar, que ahora se ha convertido en el último participante. Y así sucesivamente, hasta que todos los participantes hayan actuado de distinta manera, sugerida por el moderador.

Las ordenes sugeridas por el moderador para cada uno de los siguientes participantes pueden ser:

- Visualiza un animal terrestre y actúa como tal
- Visualiza un insecto y actúa como tal
- Visualiza a un animal acuático y actúa como tal
- Visualiza a un animal doméstico y actúa como tal

- Visualiza a un animal volador y actúa como tal
- Visualiza a un animal bípedo y actúa como tal

Las ordenes pueden ser tantas como el número de participantes y el tiempo de cada representación dependerá del tiempo establecido para el ejercicio y la participación del grupo.

Al final se sugiere permitir un tiempo en calma para la reflexión grupal.

### ❖ **Word café**

Dependiendo del número de participantes y de temas a tratar es que se designarán el número de mesas. Cada mesa tendrá un anfitrión y de ser posible un escribano. Cada anfitrión tendrá un tema que tratar en su mesa. El resto del grupo comenzará dividiéndose en las mesas que haya.

El objetivo es dialogar sobre el tema que sugiere el anfitrión, después de un tiempo establecido, el moderador informará que los participantes deben de cambiar de mesa, exceptuando al anfitrión y al escribano, que permanecerán en la misma mesa esperando a que lleguen los siguientes participantes.

A partir del segundo grupo, el moderador indicará un tiempo para que los nuevos integrantes de las mesas, comenten a todos sus compañeros de mesa qué fue lo que dialogaron en la mesa que estaban anteriormente. Posteriormente, se indicará otro tiempo para que el anfitrión comente sobre el tema de su mesa y los participantes pasados y genere un nuevo dialogo con estos nuevos participantes. Todos los participantes que no sean ni anfitrión o escribano, deberán de rotar por todas las mesas.

Al final de la dinámica, se sugiere dar un tiempo para reflexionar y retroalimentarse todos los participantes.

### ❖ **Adivina quién soy**

En esta dinámica, todos los integrantes se sentarán formando un círculo, el moderador pondrá en el centro del círculo unas cartas con nombres de animales (previamente hechas) boca abajo.

A continuación, cada uno de los participantes escogerá una carta al azar y sin voltearla la pondrá en su frente, a modo de que los demás la puedan ver pero él/ella no. Al turno de cada participante podrá hacer una sola pregunta a los demás integrantes del juego, para obtener pistas que le ayuden a adivinar qué animal es.

Las preguntas siempre deben comenzar con: soy, estoy, puedo, etc. por ejemplo: ¿soy peludo?, ¿estoy calvo?, ¿puedo volar?, etc. Los integrantes que contestan las preguntas, solo podrán contestar si o no, no pueden dar más pistas al sujeto que pregunta.

El primero en adivinar qué animal es, es el ganador. El juego puede terminar con el primer participante ganador o hasta que todos adivinen qué animales son.

Al final de la dinámica se sugiere un tiempo para que el grupo exprese sus sentimientos del juego.

#### ❖ **Ejercitar los sentidos**

Thomas Moore afirma que, en la actualidad, el cuerpo es visto como una máquina eficiente que hay que mantener en forma para que sus órganos funcionen sin tropiezos y durante tanto tiempo como sea posible. De tal manera que si algo anda mal con la parte que sea, se le puede reemplazar con un sustituto mecánico (Moore, 1993a).

Sin embargo, la propuesta de esta dinámica es observar como Seres y no como máquinas. Por lo que se sugiere salir a caminar, sin rumbo determinado, en silencio, de ser posible entre plantas que tengan gratos aromas, entre colores hermosos, etc. para obtener una vivencia diferente del “ejercicio”, de caminar y oler y percibir sensorialmente nuestro entorno.

El moderador será el indicado de tomar el tiempo y de reunir nuevamente al grupo para comentar experiencias y sentires.

## 8.4 CUESTIONARIOS

A continuación se muestran los cuestionarios realizadas a los participantes antes y después del taller. Se detallan las siguientes escalas:

- Escala de vinculación afectiva con los animales de compañía
- Escala de apego a mascotas Lexington
- Inventario de expectativas hacia la mascota
- Escala de amistad animal

### ❖ Escala de vinculación afectiva con los animales de compañía

PREGUNTAS:

1. ¿Con qué frecuencia es responsable de la atención de su animal de compañía?
2. ¿Con qué frecuencia limpia a su animal de compañía?
3. ¿Con qué frecuencia abraza, acaricia o mima a su animal de compañía?
4. ¿Con qué frecuencia su animal de compañía duerme en su cuarto?
5. ¿Con qué frecuencia siente que su animal de compañía es receptivo a usted?
6. ¿Con qué frecuencia siente que usted tiene una relación cercana con su animal de compañía?
7. ¿Con qué frecuencia viaja con su animal de compañía?
8. ¿Con qué frecuencia duerme cerca de su animal de compañía?

VALORES NUMÉRICOS:

5. siempre, 4. generalmente, 3. a menudo, 2. rara vez, 1. Nunca



### ❖ Escala de apego a mascotas Lexington

#### PREGUNTAS:

- a. Mi mascota significa más para mí que cualquiera de mis amigos
- b. Muy frecuentemente yo le cuento alguna confidencia a mi mascota
- c. Yo creo que las mascotas deben tener los mismos derechos y privilegios que los miembros de la familia
- d. Yo creo que mi mascota es mi mejor amigo
- e. Muy frecuentemente, mis sentimientos hacia las personas se ven afectadas por la forma en que reaccionan a mi mascota
- f. Yo amo a mi mascota porque él / ella es más leal a mí que la mayoría de la gente en mi vida
- g. Yo disfruto mostrando a otras personas, fotografías de mi mascota
- h. Yo pienso que mi mascota es solamente una mascota
- i. Yo amo a mi mascota porque nunca me juzga
- j. Mi mascota sabe cuando me siento mal
- k. A menudo hablo con otras personas sobre mi mascota
- l. Mi mascota me entiende
- m. Yo creo que el amor de mi mascota me ayuda a estar sano
- n. Las mascotas merecen tanto respeto como los seres humanos
- o. Mi mascota y yo tenemos una relación muy estrecha
- p. Yo podría hacer casi cualquier cosa para cuidar a mi mascota
- q. Yo juego con mi mascota muy a menudo
- r. Yo considero que mi mascota es un gran compañero
- s. Mi mascota me hace sentir feliz
- t. To siento que mi mascota es parte de mi familia
- u. Yo no estoy muy unido a mi mascota
- v. Tener una mascota incrementa mi felicidad
- w. Yo considero que mi mascota es un amigo

#### VALORES NUMÉRICOS:

1. muy de acuerdo, 2. algo de acuerdo. 3. algo en desacuerdo. 4. muy en desacuerdo, 5. Puedes negarte a contestar alguna respuesta.

## ❖ Inventario de expectativas hacia la mascota

### PREGUNTAS:

- A. Tengo como expectativa que las mascotas sean una compañía para mí.
- B. Tengo como expectativa que la mascota esté siempre conmigo.
- C. Tengo como expectativa hablar con mi mascota.
- D. Tengo como expectativa que mi mascota me haga sentir mejor cuando estoy triste o desanimado.
- E. Tengo como expectativa de acariciar y abrazar a mi mascota.
- F. Tengo como expectativa que mi mascota me ame.
- G. Tengo como expectativa que mi mascota sea una fuente de alegría.
- H. Tengo como expectativa que mi mascota sea un tema interesante para conversar con mis amigos y otras personas.
- I. Tengo como expectativa jugar con mi mascota.
- J. Tengo como expectativa que mi mascota me proteja.
- K. Tengo como expectativa enseñarle trucos a mi mascota.
- L. Tengo como expectativa de confiar en mi mascota.
- M. Tengo como expectativa que mi mascota momentos de amor.

### VALORES NUMÉRICOS:

7 que corresponde a Muy de acuerdo hasta el número 1 que corresponde a muy desacuerdo

## ❖ Escala de amistad animal

### PREGUNTAS:

1. Puedo ser yo mismo contigo.
2. Me gusta jugar contigo.
3. Te ayudo a sentir mejor si la gente es enojada.
4. Yo voy contigo cuando estoy aburrido.
5. Me siento mal por ti.
6. Me preocupo por ti.
7. Yo sé lo que tú quieres.
8. Te hago sentir feliz.
9. Te ayudo a sentirte menos solo.
10. Y creo que eres divertido.
11. Te hago sentir seguro.
12. Me gusta pasar el tiempo contigo.
13. Voy contigo cuando me siento solo.
14. Te amo.
15. Puedo comportarme locamente junto contigo.
16. Creo que eres inteligente.
17. Yo te hago sentir a gusto.
18. Me gusta la forma en la que tú eres.
19. Te ayudo a sentir menos triste.
20. Me siento cálido contigo.
21. Te extraño cuando estás lejos.
22. Te protejo.
23. Yo te cuido.
24. Te hago sentir amado.
25. Yo creo que eres interesante.
26. Yo sé lo que tú necesitas.

ESCALA DE VALORES:

1. Así es exactamente, 2. Se acerca mucho, 3. Parecido. 4. Poco parecido, 5. No estoy de acuerdo

## 9. ANEXO

### ❖ CUENTO: EL GATO QUE CAMINABA SOLO

#### El gato que caminaba solo

[Cuento infantil. Texto completo.]

Rudyard Kipling

Sucedieron estos hechos que voy a contarte, oh, querido mío, cuando los animales domésticos eran salvajes. El Perro era salvaje, como lo eran también el Caballo, la Vaca, la Oveja y el Cerdo, tan salvajes como pueda imaginarse, y vagaban por la húmeda y salvaje espesura en compañía de sus salvajes parientes; pero el más salvaje de todos los animales salvajes era el Gato. El Gato caminaba solo y no le importaba estar aquí o allá.

También el Hombre era salvaje, claro está. Era terriblemente salvaje. No comenzó a domesticarse hasta que conoció a la Mujer y ella repudió su montaraz modo de vida. La Mujer escogió para dormir una bonita cueva sin humedades en lugar de un montón de hojas mojadas, y esparció arena limpia sobre el suelo, encendió un buen fuego de leña al fondo de la cueva y colgó una piel de Caballo Salvaje, con la cola hacia abajo, sobre la entrada; después dijo:

-Límpiate los pies antes de entrar; de ahora en adelante tendremos un hogar.

Esa noche, querido mío, comieron Cordero Salvaje asado sobre piedras calientes y sazonado con ajo y pimienta silvestres, y Pato Salvaje relleno de arroz silvestre, y alholva y cilantro silvestres, y tuétano de Buey Salvaje, y cerezas y granadillas silvestres. Luego, cuando el Hombre se durmió más feliz que un niño delante de la hoguera, la Mujer se sentó a cardar lana. Cogió un hueso del hombro de cordero, la gran paletilla plana, contempló los portentosos signos que había en él, arrojó más leña al fuego e hizo un conjuro, el primer Conjuro Cantado del mundo.

En la húmeda y salvaje espesura, los animales salvajes se congregaron en un lugar desde donde se alcanzaba a divisar desde muy lejos la luz del fuego y se preguntaron qué podría significar aquello.

Entonces Caballo Salvaje golpeó el suelo con la pezuña y dijo:

-Oh, amigos y enemigos míos, ¿por qué han hecho esa luz tan grande el Hombre y la Mujer en esa enorme cueva? ¿cómo nos perjudicará a nosotros?

Perro Salvaje alzó el morro, olfateó el aroma del asado de cordero y dijo:

-Voy a ir allí, observaré todo y me enteraré de lo que sucede, y me quedaré, porque creo que es algo bueno. Acompáñame, Gato.

- ¡Ni hablar! -replicó el Gato-. Soy el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá. No pienso acompañarte.

-Entonces nunca volveremos a ser amigos -apostilló Perro Salvaje, y se marchó trotando hacia la cueva.

Pero cuando el Perro se hubo alejado un corto trecho, el Gato se dijo a sí mismo:

-Si no me importa estar aquí o allá, ¿por qué no he de ir allí para observarlo todo y enterarme de lo que sucede y después marcharme?

De manera que siguió al Perro con mucho, muchísimo sigilo, y se escondió en un lugar desde donde podría oír todo lo que se dijera.

Cuando Perro Salvaje llegó a la boca de la cueva, levantó ligeramente la piel de Caballo con el morro y husmeó el maravilloso olor del cordero asado. La Mujer lo oyó, se rio y dijo:

-Aquí llega la primera criatura salvaje de la salvaje espesura. ¿Qué deseas?

-Oh, enemiga mía y esposa de mi enemigo, ¿qué es eso que tan buen aroma desprende en la salvaje espesura? -preguntó Perro Salvaje.

Entonces la Mujer cogió un hueso de cordero asado y se lo arrojó a Perro Salvaje diciendo:

-Criatura salvaje de la salvaje espesura, si ayudas a mi Hombre a cazar de día y a vigilar esta cueva de noche, te daré tantos huesos asados como quieras.

- ¡Ah! -exclamó el Gato al oírla-, esta Mujer es muy sabia, pero no tan sabia como yo.

Perro Salvaje entró a rastras en la cueva, recostó la cabeza en el regazo de la Mujer y dijo:

-Oh, amiga mía y esposa de mi amigo, ayudaré a tu Hombre a cazar durante el día y de noche vigilaré vuestra cueva.

- ¡Ah! -repitió el Gato, que seguía escuchando-, este Perro es un verdadero estúpido.

Y se alejó por la salvaje y húmeda espesura meneando la cola y andando sin otra compañía que su salvaje soledad. Pero no le contó nada a nadie.

Al despertar por la mañana, el Hombre exclamó:

- ¿Qué hace aquí Perro Salvaje?

-Ya no se llama Perro Salvaje -lo corrigió la Mujer-, sino Primer Amigo, porque va a ser nuestro amigo por los siglos de los siglos. Llévalo contigo cuando salgas de caza.

La noche siguiente la Mujer cortó grandes brazadas de hierba fresca de los prados y las secó junto al fuego, de manera que olieran como heno recién segado; luego tomó asiento a la entrada de la cueva y trenzó una soga con una piel de caballo; después se quedó mirando el hueso de hombro de cordero, la enorme paletilla, e hizo un conjuro, el segundo Conjuro Cantado del mundo.

En la salvaje espesura, los animales salvajes se preguntaban qué le habría ocurrido a Perro Salvaje. Finalmente, Caballo Salvaje golpeó el suelo con la pezuña y dijo:

-Iré a ver por qué Perro Salvaje no ha regresado. Gato, acompáñame.

- ¡Ni hablar! -respondió el Gato-. Soy el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá. No pienso acompañarte.

Sin embargo, siguió a Caballo Salvaje con mucho, muchísimo sigilo, y se escondió en un lugar desde donde podría oír todo lo que se dijera.

Cuando la Mujer oyó a Caballo Salvaje dando traspiés y tropezando con sus largas crines, se rio y dijo:

-Aquí llega la segunda criatura salvaje de la salvaje espesura. ¿Qué deseas?

-Oh, enemiga mía y esposa de mi enemigo -respondió Caballo Salvaje-, ¿dónde está Perro Salvaje?

La Mujer se rio, cogió la paletilla de cordero, la observó y dijo:

-Criatura salvaje de la salvaje espesura, no has venido buscando a Perro Salvaje, sino porque te ha atraído esta hierba tan rica.

Y dando traspiés y tropezando con sus largas crines, Caballo Salvaje dijo:

-Es cierto, dame de comer de esa hierba.

-Criatura salvaje de la salvaje espesura -repuso la Mujer-, inclina tu salvaje cabeza, ponte esto que te voy a dar y podrás comer esta maravillosa hierba tres veces al día.

- ¡Ah! -exclamó el Gato al oírla-, esta Mujer es muy lista, pero no tan lista como yo.

Caballo Salvaje inclinó su salvaje cabeza y la Mujer le colocó la trenzada soga de piel en torno al cuello. Caballo Salvaje relinchó a los pies de la Mujer y dijo:

-Oh, dueña mía y esposa de mi dueño, seré tu servidor a cambio de esa hierba maravillosa.

- ¡Ah! -repitió el Gato, que seguía escuchando-, ese Caballo es un verdadero estúpido.

Y se alejó por la salvaje y húmeda espesura meneando la cola y andando sin otra compañía que su salvaje soledad.

Cuando el Hombre y el Perro regresaron después de la caza, el Hombre preguntó:

- ¿Qué está haciendo aquí Caballo Salvaje?

-Ya no se llama Caballo Salvaje -replicó la Mujer-, sino Primer Servidor, porque nos llevará a su grupa de un lado a otro por los siglos de los siglos. Llévalo contigo cuando vayas de caza.

Al día siguiente, manteniendo su salvaje cabeza enhiesta para que sus salvajes cuernos no se engancharan en los árboles silvestres, Vaca Salvaje se aproximó a la cueva, y el Gato la siguió y se escondió como lo había hecho en las ocasiones anteriores; y todo sucedió de la misma forma que las otras veces; y el Gato repitió las mismas cosas que había dicho antes, y cuando Vaca Salvaje prometió darle su leche a la Mujer día tras día a cambio de aquella hierba maravillosa, el Gato se alejó por la salvaje y húmeda espesura, caminando solo como era su costumbre.

Y cuando el Hombre, el Caballo y el Perro regresaron a casa después de cazar y el Hombre formuló las mismas preguntas que en las ocasiones anteriores, la Mujer dijo:

-Ya no se llama Vaca Salvaje, sino Donante de Cosas Buenas. Nos dará su leche blanca y tibia por los siglos de los siglos, y yo cuidaré de ella mientras ustedes tres salen de caza.



Al día siguiente, el Gato aguardó para ver si alguna otra criatura salvaje se dirigía a la cueva, pero como nadie se movió, el Gato fue allí solo, y vio a la Mujer ordeñando a la Vaca, y vio la luz del fuego en la cueva, y olió el aroma de la leche blanca y tibia.

-Oh, enemiga mía y esposa de mi enemigo -dijo el Gato-, ¿a dónde ha ido Vaca Salvaje?

La Mujer rio y respondió:

-Criatura salvaje de la salvaje espesura, regresa a los bosques de dónde has venido, porque ya he trenzado mi cabello y he guardado la paletilla, y no nos hacen falta más amigos ni servidores en nuestra cueva.

-No soy un amigo ni un servidor -replicó el Gato-. Soy el Gato que camina solo y quiero entrar en tu cueva.

- ¿Por qué no viniste con Primer Amigo la primera noche? -preguntó la Mujer.

- ¿Ha estado contando chismes sobre mí Perro Salvaje? -inquirió el Gato, enfadado.

Entonces la Mujer se rio y respondió:

-Eres el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá. No eres un amigo ni un servidor. Tú mismo lo has dicho. Márchate y camina solo por cualquier lugar.

Fingiendo estar compungido, el Gato dijo:

- ¿Nunca podré entrar en la cueva? ¿Nunca podré sentarme junto a la cálida lumbre? ¿Nunca podré beber la leche blanca y tibia? Eres muy sabia y muy hermosa. No deberías tratar con crueldad ni siquiera a un gato.

-Que era sabia no me era desconocido, más hasta ahora no sabía que fuera hermosa. Por eso voy a hacer un trato contigo. Si alguna vez te digo una sola palabra de alabanza, podrás entrar en la cueva.

- ¿Y si me dices dos palabras de alabanza? -preguntó el Gato.

-Nunca las diré -repuso la Mujer-, más si te dijera dos palabras de alabanza, podrías sentarte en la cueva junto al fuego.

- ¿Y si me dijeras tres palabras? -insistió el Gato.

-Nunca las diré -replicó la Mujer-, pero si llegara a decirlas, podrías beber leche blanca y tibia tres veces al día por los siglos de los siglos.

Entonces el Gato arqueó el lomo y dijo:

-Que la cortina de la entrada de la cueva y el fuego del rincón del fondo y los cántaros de leche que hay junto al fuego recuerden lo que ha dicho mi enemiga y esposa de mi enemigo -y se alejó a través de la salvaje y húmeda espesura meneando su salvaje rabo y andando sin más compañía que su propia y salvaje soledad

Por la noche, cuando el Hombre, el Caballo y el Perro volvieron a casa después de la caza, la Mujer no les contó el trato que había hecho, pensando que tal vez no les parecería bien.

El Gato se fue lejos, muy lejos, y se escondió en la salvaje y húmeda espesura sin más compañía que su salvaje soledad durante largo tiempo, hasta que la Mujer se olvidó de él por completo. Sólo el Murciélago, el pequeño Murciélago cabeza abajo que colgaba del techo de la cueva sabía dónde se había escondido el Gato y todas las noches volaba hasta allí para transmitirle las últimas novedades.

Una noche el Murciélago dijo:

-Hay un Bebé en la cueva. Es una criatura recién nacida, rosada, rolliza y pequeña, y a la Mujer le gusta mucho.

-Ah -dijo el Gato, sin perderse una palabra-, pero ¿qué le gusta al Bebé?

-Al Bebé le gustan las cosas suaves que hacen cosquillas -respondió el Murciélago-. Le gustan las cosas cálidas a las que puede abrazarse para dormir. Le gusta que jueguen con él. Le gustan todas esas cosas.

-Ah -concluyó el Gato-, entonces ha llegado mi hora.

La noche siguiente, el Gato atravesó la salvaje y húmeda espesura y se ocultó muy cerca de la cueva a la espera de que amaneciera. Al alba, la mujer se afanaba en cocinar y el Bebé no cesaba de llorar ni de interrumpirla; así que lo sacó fuera de la cueva y le dio un puñado de piedrecitas para que jugara con ellas. Pero el Bebé continuó llorando.

Entonces el Gato extendió su almohadillada pata y le dio unas palmaditas en la mejilla, y el Bebé hizo gorgoritos; luego el Gato se frotó contra sus rechonchas rodillas y le hizo cosquillas con el rabo bajo la regordeta barbilla. Y el Bebé rio; al oírlo, la Mujer sonrió.

Entonces el Murciélago, el pequeño Murciélago Cabeza abajo que estaba colgado a la entrada de la cueva dijo:

-Oh, anfitriona mía, esposa de mi anfitrión y madre de mi anfitrión, una criatura salvaje de la salvaje espesura está jugando con tu Bebé y lo tiene encantado.

-Loada sea esa criatura salvaje, quienquiera que sea -dijo la Mujer enderezando la espalda-, porque esta mañana he estado muy ocupada y me ha prestado un buen servicio.

En ese mismísimo instante, querido mío, la piel de caballo que estaba colgada con la cola hacia abajo a la entrada de la cueva cayó al suelo... ¡Cómo así!... porque la cortina recordaba el trato, y cuando la Mujer fue a recogerla... ¡hete aquí que el Gato estaba confortablemente sentado dentro de la cueva!

-Oh, enemiga mía, esposa de mi enemigo y madre de mi enemigo -dijo el Gato-, soy yo, porque has dicho una palabra elogiándome y ahora puedo quedarme en la cueva por los siglos de los siglos. Mas sigo siendo el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá.

Muy enfadada, la Mujer apretó los labios, cogió su rueca y comenzó a hilar.

Pero el Bebé rompió a llorar en cuanto el Gato se marchó; la Mujer no logró apaciguarlo y él no cesó de revolverse ni de patear hasta que se le amarató el semblante.

-Oh, enemiga mía, esposa de mi enemigo y madre de mi enemigo -dijo el Gato-, coge una hebra del hilo que estás hilando y ácala al huso, luego arrastra éste por el suelo y te enseñaré un truco que hará que tu Bebé ría tan fuerte como ahora está llorando.

-Voy a hacer lo que me aconsejas -comentó la Mujer-, porque estoy a punto de volverme loca, pero no pienso darte las gracias.

Ató la hebra al pequeño y panzudo huso y empezó a arrastrarlo por el suelo. El Gato se lanzó en su persecución, lo empujó con las patas, dio una voltereta y lo tiró hacia atrás por encima de su hombro; luego lo arrinconó entre sus patas traseras, fingió que se le escapaba y volvió a abalanzarse sobre él. Viéndole hacer estas cosas, el Bebé terminó por reír tan

fuerte como antes llorara, gateó en pos de su amigo y estuvo retozando por toda la cueva hasta que, ya fatigado, se acomodó para descabezar un sueño con el Gato en brazos.

-Ahora -dijo el Gato- le voy a cantar A Bebé una canción que lo mantendrá dormido durante una hora.

Y comenzó a ronronear subiendo y bajando el tono hasta que el Bebé se quedó profundamente dormido. Contemplándolos, la Mujer sonrió y dijo:

-Has hecho una labor estupenda. No cabe duda de que eres muy listo, oh, Gato.

En ese preciso instante, querido mío, el humo de la fogata que estaba encendida al fondo de la cueva descendió desde el techo cubriéndolo todo de negros nubarrones, porque el humo recordaba el trato, y cuando se disipó, hete aquí que el Gato estaba cómodamente sentado junto al fuego.

-Oh, enemiga mía, esposa de mi enemigo y madre de mi enemigo -dijo el Gato-, aquí me tienes, porque me has elogiado por segunda vez y ahora podré sentarme junto al cálido fuego del fondo de la cueva por los siglos de los siglos. Pero sigo siendo el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá.

Entonces la Mujer se enfadó mucho, muchísimo, se soltó el pelo, echó más leña al fuego, sacó la ancha paletilla de cordero y comenzó a hacer un conjuro que le impediría elogiar al Gato por tercera vez. No fue un Conjuro Cantado, querido mío, sino un Conjuro Silencioso; y, poco a poco, en la cueva se hizo un silencio tan profundo que un Ratoncito diminuto salió sigilosamente de un rincón y echó a correr por el suelo.

-Oh, enemiga mía, esposa de mi enemigo y madre de mi enemigo -dijo el Gato-, ¿forma parte de tu conjuro ese Ratoncito?

-No -repuso la Mujer, y, tirando la paletilla al suelo, se encaramó a un escabel que había frente al fuego y se apresuró a recoger su melena en una trenza por miedo a que el Ratoncito trepara por ella.

- ¡Ah! -exclamó el Gato, muy atento-, entonces ¿el Ratón no me sentará mal si me lo zampo?

-No -contestó la Mujer, trezándose el pelo-; zámpatelo ahora mismo y te quedaré eternamente agradecida.

El Gato dio un salto y cayó sobre el Ratón.

-Un millón de gracias, oh, Gato -dijo la Mujer-. Ni siquiera Primer Amigo es lo bastante rápido para atrapar Ratoncitos como tú lo has hecho. Debes de ser muy inteligente.

En ese preciso instante, querido mío, el cántaro de leche que estaba junto al fuego se partió en dos pedazos... ¿Cómo así?... porque recordaba el trato, y cuando la Mujer bajó del escabel... ¡hete aquí que el Gato estaba bebiendo a lametazos la leche blanca y tibia que quedaba en uno de los pedazos rotos!

-Oh, enemiga mía, esposa de mi enemigo y madre de mi enemigo -dijo el Gato-, aquí me tienes, porque me has elogiado por tercera vez y ahora podré beber leche blanca y tibia tres veces al día por los siglos de los siglos. Pero sigo siendo el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá.

Entonces la Mujer rompió a reír, puso delante del Gato un cuenco de leche blanca y tibia y comentó:

-Oh, Gato, eres tan inteligente como un Hombre, pero recuerda que ni el Hombre ni el Perro han participado en el trato y no sé qué harán cuando regresen a casa.

- ¿Y a mí qué más me da? -exclamó el Gato-. Mientras tenga un lugar reservado junto al fuego y leche para beber tres veces al día me da igual lo que puedan hacer el Hombre o el Perro.

Aquella noche, cuando el Hombre y el Perro entraron en la cueva, la Mujer les contó de cabo a rabo la historia del acuerdo, y el Hombre dijo:

-Está bien, pero el Gato no ha llegado a ningún acuerdo conmigo ni con los Hombres cabales que me sucederán.

Se quitó las dos botas de cuero, cogió su pequeña hacha de piedra (y ya suman tres) y fue a buscar un trozo de madera y su cuchillo de hueso (y ya suman cinco), y colocando en fila todos los objetos, prosiguió:

-Ahora vamos a hacer un trato. Si cuando estás en la cueva no atrapas Ratones por los siglos de los siglos, arrojaré contra ti estos cinco objetos siempre que te vea y todos los Hombres cabales que me sucedan harán lo mismo.

-Ah -dijo la Mujer, muy atenta-. Este Gato es muy listo, pero no tan listo como mi Hombre.

El Gato contó los cinco objetos (todos parecían muy contundentes) y dijo:

-Atraparé Ratones cuando esté en la cueva por los siglos de los siglos, pero sigo siendo el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá.

-No será así mientras yo esté cerca -concluyó el Hombre-. Si no hubieras dicho eso, habría guardado estas cosas (por los siglos de los siglos), pero ahora voy arrojar contra ti mis dos botas y mi pequeña hacha de piedra (y ya suman tres) siempre que tropiece contigo, y lo mismo harán todos los Hombres cabales que me sucedan.

-Espera un momento -terció el Perro-, yo todavía no he llegado a un acuerdo con él -se sentó en el suelo, lanzando terribles gruñidos y enseñando los dientes, y prosiguió-: Si no te portas bien con el Bebé por los siglos de los siglos mientras yo esté en la cueva, te perseguiré hasta atraparte, y cuando te coja te morderé, y lo mismo harán todos los Perros cabales que me sucedan.

- ¡Ah! -exclamó la Mujer; que estaba escuchando-. Este Gato es muy listo, pero no es tan listo como el Perro.

El Gato contó los dientes del Perro (todos parecían muy afilados) y dijo:

-Me portaré bien con el Bebé mientras esté en la cueva por los siglos de los siglos, siempre que no me tire del rabo con demasiada fuerza. Pero sigo siendo el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá.

-No será así mientras yo esté cerca -dijo el Perro-. Si no hubieras dicho eso, habría cerrado la boca por los siglos de los siglos, pero ahora pienso perseguirte y hacerte trepar a los árboles siempre que te vea, y lo mismo harán los Perros cabales que me sucedan.

A continuación, el Hombre arrojó contra el Gato sus dos botas y su pequeña hacha de piedra (que suman tres), y el Gato salió corriendo de la cueva perseguido por el Perro, que lo obligó a trepar a un árbol; y desde entonces, querido mío, tres de cada cinco Hombres cabales siempre han arrojado objetos contra el Gato cuando se topaban con él y todos los Perros cabales lo han perseguido, obligándolo a trepar a los árboles. Pero el Gato también ha cumplido su parte del trato. Ha matado Ratones y se ha portado bien con los Bebés mientras estaba en casa, siempre que no le tirasen del rabo con demasiada fuerza. Pero

una vez cumplidas sus obligaciones y en sus ratos libres, es el Gato que camina solo y a quien no le importa estar aquí o allá, y si miras por la ventana de noche lo verás meneando su salvaje rabo y andando sin más compañía que su salvaje soledad... como siempre lo ha hecho.

FIN

## ❖ CAPITULO XXI DEL CUENTO: EL PRINCIPITO

### El Principito

Antoine De Saint-Exupéry

XXI

Fue entonces que apareció el zorro.

- ¡Buenos días! – dijo el zorro.

- ¡Buenos días! – contestó amablemente el principito, que dio vuelta para mirar pero no vio a nadie.

- Aquí estoy, bajo el manzano – dijo la voz.

- ¿Quién eres? – preguntó el principito – Eres muy lindo.

- Soy un zorro – dijo el zorro

- Ven, vamos a jugar – le propuso el principito – Me encuentro muy triste...

- No puedo jugar contigo – dijo el zorro -. No estoy domesticado

- ¡Ah! Perdón – dijo el principito. Pero después de reflexionar agregó: - ¿Qué significa domesticar?

- Tú no eres de aquí – dijo el zorro - ¿qué es lo que buscas?

- Busco a los hombres – dijo el principito - ¿qué significa domesticar?

- Los hombres – dijo el zorro – tienen rifles y cazan. Es muy molesto. También crían gallinas. Ese es su único interés ¿tú también buscas gallinas?

- No – dijo el principito -. Yo sólo busco amigos. Pero dime, ¿qué significa domesticar?

- Es algo olvidado por los hombres – dijo el zorro-. Significa crear lazos

- ¿Crear lazos?

- Sí – dijo el zorro -. Para mí tú sólo eres un muchachito igual a otros muchachitos. Y no te necesito. Y tú tampoco me necesitas. Yo sólo soy un zorro.



Pero si me domésticas, nos necesitaremos el uno al otro. Serás para mí único en el mundo. Y yo también seré para ti único en el mundo.

- Empiezo a entender – dijo el principito -. En mi planeta hay una flor y creo que me ha domesticado.

- Es posible – dijo el zorro. ¡En la Tierra se ven toda clase de cosas...!

- ¡Oh! No es en la Tierra – dijo el principito.

El zorro pareció muy agitado:

- ¿En otro planeta?

- Sí

- ¿Hay cazadores en ese planeta?

- No

- Eso es interesante. ¿y hay gallinas?

- No.

- No hay nada perfecto – suspiró el zorro. Pero el zorro volvió a su idea. – Mi vida es monótona. Cazo gallinas y los hombres me cazan a mí. Todas las gallinas son muy parecidas y los hombres son también parecidos entre sí. Así que, como verás, me aburro un poco. Pero si tú me domésticas, mi vida se llenará de sol. Conoceré un ruido de pasos que será diferente de todos los otros. Los otros pasos me hacen que yo me esconda bajo la tierra. El tuyo me llamará afuera de mi madriguera, como música. Y además, mira. ¿Ves, allá, los campos de trigo? Yo no como pan. Para mí el trigo es inútil. Los campos de trigo no me recuerdan nada, es algo triste. Pero tú tienes los cabellos de color del oro. Cuando me hayas domesticado, será algo maravilloso. El dorado del trigo será un recuerdo de ti. Y me gustará mucho el ruido del viento en el trigo...

El zorro permaneció en silencio y observó por largo rato al principito.

- Domésticame, por favor – dijo el zorro

- Quisiera hacerlo – dijo el principito -, pero no tengo mucho tiempo. Tengo que encontrar amigos y conocer muchas cosas.

- Sólo se conocen las cosas que se domestican – dijo el zorro -. Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Las cosas las compran ya hechas a los mercaderes. Pero como no existe ningún mercader amigo, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡doméstícame!

- ¿Qué hay que hacer? – dijo el principito.

- Hay que ser muy paciente – respondió el zorro -. Al principio te sentarás un poco lejos de mí, así, en la hierba. Yo te echaré un vistazo y tú no dirás nada. La palabra es la fuente de malentendidos. Pero, conforme pasen los días, te sentarás cada vez más cerca.

Al día siguiente el principito volvió.

-Es mejor que siempre vengas a la misma hora – dijo el zorro -. Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Conforme avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro me sentiré agitado y un poco inquieto, sólo así descubriré el precio de la felicidad. Pero si vienes a cualquier hora, nunca sabré cuándo preparar mi corazón... Tú sabes, los ritos son necesarios.

- ¿Qué es un rito? – dijo el principito.

- Eso también es algo complicado – dijo el zorro -. Es lo que hace que un día sea diferente de los otros días; una hora diferente de otra hora. Entre los cazadores, por ejemplo, hay un rito. Los jueves bailan con las muchachas del pueblo. El jueves es un día maravilloso. Voy a pasearme hasta la viña. Si los cazadores no tuvieran un día fijo para ir a bailar, todos los días serían iguales y yo no tendría vacaciones.

Fue así que el principito domesticó al zorro. Más cuando llegó el día de la partida, el zorro dijo:

- Voy a ponerme a llorar.

- La culpa es tuya – dijo el principito -. Yo no quería causarte ningún mal, pero tú quisiste que te domesticara.

- Sí – dijo el zorro

- Entonces, no ganas nada.

- Sí gano algo: ahora el color del trigo es más agradable.

Después agregó el zorro:

- Ve a ver las rosas una vez más. Y así comprenderás que la tuya es única en el mundo. Regresarás para decirme adiós, y como regalo te diré un secreto.

El principito fue a ver nuevamente a las rosas:

- En efecto, no son nada parecidas a mi rosa, todavía no son nada – les dijo -. Nadie las ha domesticado, y ustedes no han domesticado a nadie. Están ustedes como estaba mi zorro.

Y las rosas se molestaron

- Son realmente bellas, pero están vacías – les dijo todavía -. Noose puede morir por ustedes. Sin duda un transeúnte común creerá que mi rosa se parece a ustedes. Pero ella sola es para mí más importante que todas ustedes juntas, ya que ella es la rosa a quien yo he regado. Y la he puesto bajo un globo, y le di abrigo con un biombo. Y también la libré de las orugas, y sólo dejé a aquellas que se convirtieron en mariposas. Es ella la rosa a quien escuché quejarse o alabarse, o aun, algunas veces, callarse. Porque, al fin de todo, ella es mi rosa.

Y volvió con el zorro:

– Adiós – dijo.

- Adiós – dijo el zorro -. He aquí mi secreto. Es muy simple: Sólo se ve bien con el corazón. Lo esencial es invisible a los ojos

- Lo esencial es invisible a los ojos – repitió el principito para no olvidarlo

- El tiempo que perdiste por tu rosa hace que tu rosa sea importante

- El tiempo que perdí por mi rosa... - dijo el principito para no olvidarlo.
- Los hombres han olvidado esa gran verdad – dijo el zorro -. Pero tú no la olvides. Eres responsable para siempre de lo que has domesticado. Eres responsable de tu rosa...
- Soy responsable de mi rosa... - repitió el principito a fin de acordarse.

## 10. BIBLIOGRAFÍA

- Baz, M., Jáidar, I., & Vargas, L. E. (2002). Nacimiento de la psique y de la psicología naturalista: Aristóteles. En *La psicología. Un largo sender una breve historia* (Primera edición ed., págs. 27-28). Mexico: Universidad Autónoma Metropolitana.
- Berger, R., & McLeod, J. (2006). Incorporating nature into therapy: a framework for practice. *Journal of Systemic Therapies*, 25(2), 80-94.
- Berget, B., & Ihlebæk, C. (2011). *Animal-assisted interventions: effects on human mental health - a theoretical framework*, in *Psychiatric disorders*. (U. T, Ed.) Recuperado el 2012 de 6 de July, de Worlwide advances: <http://www.intechopen.com/articles/show/title/animal-assisted-interventions-effects-on-human-mental-health-a-theoretical-framework>
- Boff, L. (2002a). Concretizaciones del cuidado. En *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra* (págs. 107-128). Madrid: Trotta.
- Boff, L. (2002b). Dimensiones del cuidado. En *El Cuidado Escencial. Ética de lo humano por la Tierra* (págs. 57-70). Madrid: Trotta.
- Boff, L. (2002c). Francisco de Asís: la fraternidad y la ternura del hermano universal. En *El cuidado esencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra* (págs. 135-136). Madrid: Trotta.
- Boff, L. (2002d). Naturaleza del cuidado. En *El Cuidado Escencial. Ética de lo humano, compasión por la Tierra* (págs. 71-86). Madrid: Trotta.
- Bohm, D. (2001a). La sensibilidad al diálogo. En *Sobre el diálogo* (Segunda ed.). Barcelona: Kairós.
- Bohm, D. (2001b). La suspensión, el cuerpo y la propiocepción. En *Sobre el diálogo* (segunda ed.). Barcelona: Kairós.
- Bohm, D. (2001c). *Sobre el diálogo*. Barcelona: editoria Kairos S.A.
- Bohm, D. (2001d). Sobre la comunicación. En *Sobre el diálogo* (Segunda ed.). Madrid: Kairós.
- Buil Martínez, I., & Canals Sisteró, M. (20 de enero de 2012). *Terapia Asistida con Animales*. Recuperado el 20 de abril de 2016
- CAOI, C. A. (2010). *Buen vivir/vivir bien. Filosofía, políticas, estrategias y experiencias andinas*. Perú.
- Davis, F. (2000). Saludos de un primate muy antiguo. En F. Davis, *La comunicación no verbal*. Madrid: Alianza editorial.
- Díaz Barriga, Á. (1991). La entrevista a profundidad. Un elemento clave en la producción de significaciones. *Revista Tramas. Subjetividad y Procesos*(3).

- Fals Borda, O. (septiembre/diciembre de 1999). Orígenes universales y retos actuales de la IAP (Investigación Acción Participativa). *Análisis Político*(38), 71-88.
- Flores Durán, I. M. (01 de 2006). *Apropiación mágica religiosa del ambiente natural. Los nahuales, sabios con el poder de transformarse en animal*. Recuperado el 30 de Abril de 2016, de *Gazeta de Antropología*: [http://www.ugr.es/~pwlac/G22\\_04IdiM\\_Flores\\_Duran.pdf](http://www.ugr.es/~pwlac/G22_04IdiM_Flores_Duran.pdf)
- Focault, M. (20 de enero de 1984). *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*. Recuperado el 30 de abril de 2016, de <http://revistas.unc.edu.ar/index.php/NOMBRES/article/viewFile/2276/1217>
- Friedmann, E., Honori, A., Lynch, J., & Thomas, S. (Jul-Aug de 1980). Animal companions and one year survival of patients after discharge from a coronary care unit. *Public Health Reports*, 95(4), 307-312.
- García, G. F. (s.f.). *¿Qué es la psicoterapia?* Recuperado el 22 de abril de 2016, de *Revista Latina de Psicoterapia Gestalt*: <http://zimentarri.org/wp-content/uploads/2015/12/art01.pdf>
- Ilich, I. (1985). *Equidad y Energía, Desempleo Creador*. Tabasco, México: Grupo editorial planeta.
- Kipling, R. (s.f.). Recuperado el 05 de abril de 2015, de [http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/ing/kipling/el\\_gato\\_que\\_caminaba\\_solo.htm](http://www.ciudadseva.com/textos/cuentos/ing/kipling/el_gato_que_caminaba_solo.htm)
- Korstanje, M. (10 de julio de 2008). Reflexiones sobre la mujer y el trabajo: comparación mitológica entre los pueblos germánicos y latinos en la antigüedad clásica. 9. Mexico: UNAM. Recuperado el 20 de abril de 2016, de *Revista digital universitaria* : <http://www.revista.unam.mx/vol.9/num7/art42/int42.htm>
- Leyton, F. (s.f). *Problemas bioéticos con la experimentación de animales no humanos*. Recuperado el 30 de abril de 2016, de <http://www.derechoanimal.info/images/pdf/FABIOLA-LEYTON-experimentacion-con-animales.pdf>
- López Fuentes, A. (23 y 24 de Mayo de 2015). Apuntes recuperados del curso de Ecoterapia impartido por Adrián Villaseñor Galarza. Xalapa, Veracruz, México.
- Lopez, A. (1 y 2 de febrero de 2014). apuntes recuperados del "Taller de psicoterapia con animales" modulo 1. México, Estado de México, México.
- Los gatos, reyes y dioses del antiguo Egipto. (Noviembre de 2012). *ABC Gatos Magazine*(1), 2-9. Obtenido de <http://www.abcgatosmagazine.com/publicaciones-nº>
- Maturana, H. R. (2007). *Amor y Juego. Fundamentos olvidados de lo humanos desde el patriarcado a la democracia*. (J. Sáez, Ed.) Chile.
- Matuszek, S. (JUL-Aug de 2010). Animal-facilitated therapy in various patient populations: systematic literatura review. *Holistic Nurs Pract*, doi: 10.1097/HNP.0b013e3181e90197, 187-203.

- Moore, T. (1993a). El cuerpo y la poética de la enfermedad. En *El cuidado del alma. Cultivar lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana* (págs. 207-232). Barcelona: Ediciones Urano.
- Moore, T. (1993b). El cuidado y la cura. En *El cuidado del alma. Cultivar lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana* (págs. 44-47). Barcelona: Urano.
- Moore, T. (1993c). Las artes sagradas de la vida. En *El cuidado del alma. Cultivar lo profundo y lo sagrado en la vida cotidiana*. España: Urano.
- Morín, E. (1981). El espíritu del valle. En *El método I. La naturaleza de la naturaleza*. Madrid: Cátedra S.A.
- Morrison, M. (2007). Health benefits of animal assisted intervention. *Complementary Health Practice Review*, 12-51.
- Nicolescu, B. (1996). *La transdisciplinariedad. Manifiesto*. México: Multidiversidad del mundo real Edgar Morin.
- Orígenes de la terapia asistida por animales*. (s.f.). Recuperado el 2014 de abril de 28, de Conciencia animal: <http://www.conciencia-animal.cl/paginas/temas/temas.php?d=121>
- Pérez Alvarado, C. M., & Vargas Madrazo, E. (27 de junio de 2015). BioMedicina Sistémica-Integrativa: Un panorama preliminar. Xalapa, Veracruz, México.
- Rehaag Tobey, I. M.-M. (juli-diciembre de 2012). Fundamentos epistemológico de re-aprendizaje transdisciplinario. *Revista de indagación Educativa*(15). Obtenido de [http://www.uv.mx/cpue/num15/opinion/rehaag\\_vargas\\_re-aprendizaje\\_transdisciplinario.html](http://www.uv.mx/cpue/num15/opinion/rehaag_vargas_re-aprendizaje_transdisciplinario.html)
- Restrepo, L. C. (1997). *El derecho a la ternura*. Barcelona: Península.
- Roth, G. (2010). Liberar el cuerpo. El poder ser. En *Mapas para el éxtasis. Enseñanzas de una chamán urbana*. España: Urano.
- Salazar, C. (2003). Dispositivos: máquinas de visibilidad. (E. y. Comunicación, Ed.) *Anuario de investigación*, 79-81.
- Sampieri Hernández, R. C., & Bapista Lucio, P. (2006). *Metodología de la investigación*. México: McGraw Hill.
- Valadez Azúa, R. (1996). *La domesticación animal*. México: Plaza y Valdéz.
- Vargas Madrazo, E., & Ruiz Cervantes, E. (2014). Haciendo y aprendiendo juntos para transformar: la indagación co-operativa en la pedagogía. Xalapa, Veracruz: Centro EcoDiálogo.

- Vargas, E. (2014a). Elbucle creativo: la muerte-vida-muerte fértil. (C. U. Sustentabilidad, Ed.) *Simplicidad en la cisis: desde la transdisciplinariedad hacia el auto-conocimiento y el diálogo comunitario de saberes.*
- Vargas, E. (2014b). La sanación personal y comunitaria en el proceso de re-aprendizaje transdisciplinario.
- Vargas-Madrado, E. (sf). Co-creando una vida dulce y sostenible. *Co-creando una vida dulce: comunidades en transición.*
- Yang, J.-M. (2009). *La esencia del Taiji, Qigong. Fundamentos internos del TaijiQuan.* España: Sirio S.A.



## 11. GALERÍA FOTOGRÁFICA DEL TALLER

