



ALIGERANDO

TU ALMA Y TU CUERPO

manual de grupo para
bajar de peso

CECILIA FABRE

ALIGERANDO

tu alma y tu cuerpo

**manual de grupo
para bajar de peso**

serie manuales ericksonianos de grupos

CECILIA FABRE

ALIGERANDO

tu alma y tu cuerpo

**manual de grupo
para bajar de peso**



ALOM EDITORES

Aligerando tu alma y tu cuerpo
Manual de grupo para bajar de peso

Primera edición digital, agosto de 2020, Ciudad de México.

D.R. © 2020 Cecilia Fabre Robles

fotografía de portada: Por Karolina Grabowska en Pexels

sitio web: www.pexels.com

diseño de colección y portada: Carmen Ramírez H.

corrección de estilo: Claudia Sarmiento

Todos los Derechos Reservados.

D.R. © Alom Editores S.A. de C.V.

José Ma. Velasco # 72-402

Tel. 8500-6161 y 8500-6767

alom@grupocem.edu.mx

www.grupocem.edu.mx

ISBN 978-607-7960-18-8

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción Total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Hecho en la Ciudad de México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

Prólogo.....	7
Introducción	10
Primera sesión	19
Segunda sesión: Transformando la ansiedad en emblema de cuidado saludable	34
Tercera sesión: Mecanismo de control-descontrol	49
Cuarta sesión: Equilibrar la confianza-desconfianza	59
Quinta sesión: Trabajo con el Yeso y tomar en tus manos la responsabilidad de tu bienestar	70
Sexta sesión: Cambiando las creencias limitantes que nos bloquean bajar de peso	80
Séptima sesión: Trabajo con los juicios que me hago sobre mi propia valía	91
Octava sesión: Escuchando a mi cuerpo y tercera parte del trabajo con la metáfora del yeso	104
Novena sesión: Trabajo con la inseguridad y el miedo	111
Décima sesión: El amor a nosotros mismos nos hace dejar de temer al dolor	120
Onceava sesión: El perdón	134
Doceava sesión, sesión de seguimiento y reforzamiento del trabajo: Miedo al éxito	142
Treceava sesión, sesión de seguimiento y reforzamiento: Para disolver o minimizar los riesgos de recaída	148

PRÓLOGO

Realmente es un placer para mi prologar este libro que es el cuarto de nuestra Serie de Manuales Ericksonianos para trabajar en grupo. Y el tercer libro que Cecilia escribe para esta editorial.

Es un libro que espero ver publicado desde hace mucho tiempo porque de hecho el trabajo en grupo que aquí se presenta lleva aplicándose desde hace muchos años. Siempre mejorándolo. Pero, aunque podría seguirse mejorando muchos años más, llega el momento de hacer un alto y agradezco a Cecilia se haya decidido a hacerlo ahora. Que haya puesto al alcance de todos, su forma de trabajo, que ha resultado muy exitosa desde el año 2000 compartiéndola en este Manual.

Este libro también llena una necesidad en México, que es de los países que tienen más problemas de obesidad, hasta ahora. Y digo hasta ahora por que este libro pone un granito de arena para lograr el cambio. Y afortunadamente hay muchas personas, instituciones y grupos trabajando también para lograrlo.

Es un placer también para mí, porque lo escribe Cecilia Fabre que es mi hija y en su programa de “Aligerando tu cuerpo, aligerando tu alma”, participa también mi nieta Aranza.

Cecilia es psicóloga, terapeuta familiar y ericksoniana y consteladora. Ha creado varios programas para ayudar a las personas a crecer, utilizar mejor todo su potencial y capacidades, a amarse a sí mismas, a cuidar de su salud emocional y de su salud física. Creó un Modelo al que llamó Vacaciones para el Alma, que integra varios programas, entre ellos “Aligerando tu alma, aligerando tu cuerpo que presenta en este manual, además de un Diplomado de Constelaciones Familiares Ericksonianas.

Cecilia empezó a entrenarse en las técnicas ericksonianas desde 1988, observando y participando en todo lo que yo hacía, desde que Jorge Abia y yo fundamos y dirigíamos el Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México, mientras estudiaba su Maestría en Terapia Familiar Sistémica. Después estudio la Maestría en Psicoterapia Ericksoniana en el Centro Ericksoniano de México y se entrenó como Consteladora Familiar Sistémica y en configuraciones Organizacionales. Fundó el Instituto Milton H Erickson de Cuernavaca y el Instituto Milton H Erickson de Cancún. Ha escrito y compartido sus ideas y aportaciones en dos libros más con nosotros. Cecilia ha viajado a diferentes países a enseñar. Actualmente dirige también el Centro Ericksoniano de México.

Al leer este libro me encontré con que integra elementos que vienen desde el inicio de su entrenamiento, tomando lo mejor de entonces y lo de ahora y, por supuesto, agregando sus ideas y sus creaciones, dentro de la visión de la trascendencia y la consciencia que están surgiendo en esta nueva era.

Existen muchas discusiones sobre el tipo de terapia que debería usarse cuando hay una dependencia y, el sobrepeso, para muchos autores es considerado una dependencia a la comida. Una de las propuestas más, conocidas es que las técnicas más apropiadas para tratarlo son las cognitivo conductuales. En este Manual, Cecilia integra las técnicas ericksonianas a su estilo, con tareas, que también son ericksonianas, pero que funcionan como intervenciones cognitivo-conductuales. Esto hace el trabajo mucho más completo.

Las personas que han participado en los grupos comentan al terminar que no sólo han bajado de peso y aprendido a mantenerse en su peso ideal, sino que transformaron muchas cosas de las cuales no eran totalmente conscientes y que antes les estorbaban, les pesaban y ahora les permiten sentirse ligeras y caminar por la vida disfrutando.

Espero que disfrutes este libro, como yo lo he disfrutado y, como en todos los trabajos ericksonianos, cuando lo aplicas, trabajas contigo, así que también aprovéchalo. Es un camino de transformación y renovación.

Espero que lo utilices en muchos grupos o con muchas personas para que sigan desapareciendo la obesidad y el sobrepeso en nuestro país. Y las personas puedan vivir más ligeras en el cuerpo y en el corazón.

Gracias Ceci por esta aportación.

Teresa Robles

Ciudad de México, Agosto 19 del 2020

INTRODUCCIÓN

Este libro es, en realidad, un manual de autoconocimiento y autoayuda, que te permite ir entablando una relación nueva y diferente con tu cuerpo, con tu alma y con la comida. Nació como una idea diferente de ayudar a las personas que quieren bajar de peso y que aún no lo consiguen, que llevan mucho tiempo con sobrepeso y se encuentran desesperadas. Apoyándolas a que esta vez lo logren y permanezcan en un peso saludable.

Hoy en día, tenemos un problema mundial de sobrepeso, quizás es una simple metáfora de la desconexión tan grande que tenemos con nosotros mismos, hemos dado prioridad a la conexión y atención a lo externo, no sólo a los demás, a las presiones de trabajo, a las exigencias de la vida; vivimos, en realidad, muy desconectados de nosotros mismos, nos hemos olvidado de cuidar nuestras necesidades básicas, no sólo de alimentación, sino también de amor y autocuidado del alma. Creemos que nos cuidamos, pero nuestra prioridad es afuera antes que adentro.

Este grupo es una invitación a mirar hacia adentro, a regresar a tu propio autocuidado y a volver a disfrutar la vida.

La ansiedad, base de la compulsión, es una sobrecarga de presiones y exigencias que nos invaden y no nos dejan sentir

paz. Aprender lo que necesito en cada momento para estar bien y dármele, me lleva al equilibrio de mi cuerpo y de mi alma.

Este grupo nace de la necesidad de ayudar a las personas a volverse a amar, a regresar a su interior y equilibrar el amor.

Se trata de hacer algo totalmente diferente a cuanto hayas podido intentar anteriormente en cuestión de dieta y ejercicio. Consiste en una radical reeducación de tu consciencia en lo que concierne a tus emociones, tu relación con tu cuerpo y la alimentación.

Me gusta descubrir que “la manera en que comemos es una metáfora de nuestra manera de relacionarnos con la vida”.

Quizás, en algún momento, has hecho esfuerzos muy grandes para perder esos kilos de más a toda costa y de manera rápida. Te has maltratado y, además, has creído que todo se resuelve instantáneamente, te has perdido del gozo de disfrutar el camino que te hace saborear los logros y disfrutarlos permanentemente.

Es posible que estés cansada, cansado, de dietas y excesos de esfuerzo en el ejercicio, sólo para descubrir que esos kilos perdidos con tanto esfuerzo los vuelves a recuperar casi inmediatamente.

Este grupo es una invitación a hacerlo diferente, a bajar de peso disfrutando el camino y de manera permanente. No es suficiente cambiar de hábitos y hacer un tremendo esfuerzo durante cierto periodo; es muy importante hacer un cambio de consciencia, una transformación profunda de creencias arraigadas, de formas de amarte y cuidarte, de respetarte y respetar a los alimentos, pero sobre todo de aprender a

relacionarte contigo mismo, contigo misma, con la vida y los demás de una manera diferente, viviendo saludablemente y disfrutando las emociones que van surgiendo a lo largo la vida, porque estamos vivos y sentimos y saboreamos. Estamos hechos para sentir, percibir y saborear.

A través de ejercicios de hipnosis ericksoniana puedes volver a reencontrarte con tu verdadera relación contigo misma, contigo mismo, con la comida y con tu cuerpo, puedes limpiar todo lo que, hasta hoy, te ha obstaculizado bajar de peso y has estado cargando, aligerando tu cuerpo y tu alma de excesos.

También, durante el proceso de este grupo, descubrirás que puedes contactar con la Sabiduría Universal que mantiene el equilibrio natural en ti, tanto físico como emocional. Y aprenderás a estar más consciente de esta sabiduría que eres tú mismo, tú misma.

Es importante para lograr aligerarte que, además de la voluntad y los esfuerzos racionales y conscientes, trabajes con tus motivaciones y objetivos inconscientes, con todo aquello que te dirige sutilmente. Voltear hacia ti y desde ahí trabajar con todo lo que, hasta hoy, te ha estorbado, y descubrir tus recursos y capacidades, es empezar a construir una relación nueva contigo y con la comida de manera permanente.

Este grupo contiene un plan estructurado en once sesiones y dos más de reforzamiento, en las que irás armonizando tu pensamiento con tus emociones, para llegar a la acción saludable, relacionarte mejor con tu cuerpo y contigo mismo, misma. Aligerándote.

A medida que tu alma vaya aligerándose, tu cuerpo se librará de la grasa excesiva.

A veces el hambre es emocional, hemos cubierto esta hambre con comida, cuando en realidad su necesidad es amor y atención, y cuando aprendes a escuchar a tu alma y a tu cuerpo, aprendes a darle a cada cual lo que está necesitando, evitando la confusión, dándole a tu cuerpo los alimentos y las porciones que necesita y le hacen bien cuando el hambre es física y a tu alma escuchándola y dándole lo que necesita cuando el hambre es emocional.

Este grupo te permitirá integrarte tú completo, completa, contigo mismo, contigo misma, equilibrándote a través de la Sabiduría Universal que te crea y es quien te sigue creando y transformando a lo largo de la vida hacia el bienestar, el Amor Universal. Tú eres esa sabiduría, en el amor radica la posibilidad de transformación, de relacionarte de manera diferente contigo y con el mundo. Se trata de reconectarte, con amor, contigo mismo, contigo misma.

Tu cuerpo es también parte de esta sabiduría y sabe exactamente cuál es su peso ideal y cómo permanecer en él, se trata tan sólo de que aprendas a escucharlo y, al mismo tiempo, escuches a tu alma a través de tus emociones, y que te nutras tanto en lo físico como en lo emocional, con lo que realmente necesitas y alimenta tu ser de manera perfecta.

Al lograrlo, tu cuerpo y tu mente entran en equilibrio, y tú empiezas a vivir ligero, ligera, de Alma y de Cuerpo.

Se sugiere que este grupo se lleve semanalmente, está dividido por sesiones de una hora y media a la semana,

posteriormente existe la posibilidad de acompañar al grupo en sesiones de reforzamiento, con la idea de alargar el tiempo y acompañar de una manera más prolongada a las personas que lo necesitan.

Algunos de los temas que trabajas en este grupo son: tus motivaciones para bajar de peso; tus creencias limitantes personales y heredadas alrededor de la comida y de tu cuerpo; el manejo de la ansiedad de una manera saludable; las emociones indigestas a lo largo de nuestra vida que generan sobrepeso; aprender a distinguir el hambre física del hambre emocional, y aprender a reconocer la cantidad y lo que necesita nuestro cuerpo; manejo del control y el descontrol; la compulsión; romper patrones familiares, darnos el permiso de hacerlo; la autoconfianza; encontrar lo que cada alimento representa y simboliza; el orden de mi necesidad de comer ciertas cosas; el despertar el placer del movimiento físico, mover tu cuerpo y empezar a hacer ejercicio; aprender a disfrutar la comida en la proporción adecuada, siendo libres de comer lo que necesitamos en cada momento, sin excedernos; trabajamos, también, mecanismos muy primitivos de sobrevivencia, así como creencias arraigadas heredadas, que tienen que ver con la escasez, autoestima y juicios sobre nosotros mismos; aprender a poner límites a los mensajes de afuera; reconocer mis capacidades y recursos para estar bien; aprender a darte lo que necesitas en cada momento que no necesariamente es comida, aprendiendo a escuchar a tu cuerpo y a tu alma. También trabajamos los temores y las inseguridades, el temor al dolor emocional, entre otros temas, y cerramos construyendo el amor hacia nosotros mismos.

Además, durante las sesiones, vamos dejando actividades semanales que van creando nuevos hábitos de conexión con nuestro cuerpo y la comida, creando además el aprendizaje de una alimentación consciente.

Una vez terminadas 11 sesiones, hacemos una planeación de 2 sesiones de reforzamiento, que se recomiendan espaciar un poco más; lo ideal es una al mes, de esta forma las personas se mantienen acompañadas, reforzando y anclando de manera permanente este trabajo, creando la nueva costumbre de relacionarnos con nosotros mismos y con los alimentos.

Recomendaciones al coordinador del grupo, a través del cristal ericksoniano¹

1. Evita poner en la persona la responsabilidad del cambio durante el ejercicio, proponle que lo deje en manos de su Sabiduría Universal o de su respiración mientras ella observa qué sucede.
2. Evita poner el énfasis en los problemas, ponlo en las soluciones.
3. Encuentra los aprendizajes de los malos momentos que ya superamos.
4. Normaliza las situaciones que aparezcan situándolas en el contexto en que se dieron y en un contexto social mayor que permita entender que otra persona en esa situación hubiera reaccionado de manera similar.
5. Detecta las creencias limitantes que los participantes tienen como postulados incuestionables.

6. Utiliza el lenguaje metafórico que es más cómodo, rico e imaginativo y abre la puerta al estado amplificado de consciencia.
7. Habla de ti mismo, de ti misma, pon ejemplos de tu vida.
8. Respeta el silencio de quienes no quieren comentar. Recuerda que este no es un grupo terapéutico, pero asegúrate de que todos se sientan bien, porque cada uno está en su trabajo interior personal.
9. Pase lo que pase durante el ejercicio, haya imágenes o no, cambien o no, sugiere que está bien. La señal de que el proceso va por buen camino es una sensación de bienestar o la aparición de una sensación agradable.
10. Si alguien se siente mal en un ejercicio, pide al resto del grupo que imagine lo que sucede a esa persona, lo resuelva con su respiración y comente las soluciones.

El grupo para bajar de peso, aligerando tu alma, aligerando tu cuerpo, está planeado para realizarse en 11 sesiones de hora y media, y 2 sesiones de reforzamiento. En los siguientes capítulos expongo el contenido de cada sesión. Se presenta la conversación hipnótica que corresponde al tema y el ejercicio de trance a realizar. Por último, enumero una serie de actividades que hay que dejarles para hacer entre sesión y sesión.

El coordinador comienza la sesión preguntándoles cómo les fue en la semana y les permite hablar de manera breve a los que así lo deseen, muchas veces las narraciones de los demás normalizan las situaciones de todos. Después de escucharlos se introduce el tema de la sesión utilizando lenguaje hipnótico,

es decir, hablando de manera que invite a los participantes a mirar hacia su interior, sintiendo, recordando, evocando imágenes.

A continuación, se trabaja el tema, nosotros con ejercicios ericksonianos, tú puedes hacerlo, si quieres, con los que correspondan a tu técnica. Los ejercicios están redactados para que tú los puedas leer con voz clara, pausada y una entonación que capte la atención de los miembros de tu grupo. Como en todo nuestro trabajo, y como parte de las medidas para proteger a las personas, ponemos el cambio en manos de la respiración y todo el proceso en manos de nuestra Sabiduría Universal, que para Erickson era nuestra mente inconsciente y que, como verás más adelante, para Teresa Robles es mucho más que eso, es la sabiduría de todo el Universo adentro de nosotros.

En algunos ejercicios se les pide a los participantes que comenten las imágenes y sensaciones que aparecieron. En otros, simplemente se verifica que todos estén bien. Como ya señalé, si alguna persona siente que algo no se resolvió o está incómoda, podemos pedir a todo el grupo que imagine el atorón de esa persona y ayude a resolverlo con la respiración.

El mejor indicador de que el ejercicio estuvo bien es que la persona se sienta cómoda. Antes de terminar se puede sugerir: *fíjate cómo aparece una sensación agradable que antes no estaba o una que ya estaba se hace más clara, esa es la señal de que todo va bien, como parte de un proceso que continúa todo el tiempo necesario con cada respiración.*

Es muy importante asegurarse de que al terminar la sesión todos se sientan bien. Si los ejercicios del grupo empiezan a

mover situaciones de vida complicadas en algún participante, puedes recomendarle que tome algunas sesiones individuales para resolverlas, mientras continúa su trabajo en el grupo.

Por último, te comento que este grupo puede hacerse virtual, mi recomendación es que, si lo haces en alguna plataforma virtual, no sean más de 5 personas, y que puedas observarlas, es decir, que todas puedan tener cámara para que tú puedas ver sus rostros y actitudes y darte cuenta de cómo están. Usar plataformas como Zoom o Skype pueden funcionar bien.

Notas y referencias bibliográficas

¹ Estas recomendaciones generales se comparten en todos los manuales para grupos ericksonianos de esta serie.